

## 6時間より短い睡眠は脳の健康を損なう

第三整形外科部長 佐藤 千恵

どれくらいの睡眠時間を確保できていますか？

近年ではスマホをいじっているうちに気がつけば時計は0時を回っていることも多いのではないのでしょうか。

私はといえば睡眠7時間を確保すべく23時には就寝するよう努力しています。ちなみに日本人の平均睡眠時間は7時間22分だそうです。

睡眠には脳の老廃物を排除する役割があり、老廃物の蓄積が認知症発症の原因になり得るため、睡眠と認知症の関係について多くの研究がなされてきました。

認知症の有病率は人口高齢化に伴い増加の一途を辿り、全世界で2016年時点の5,000万人から2050年までに1億5000万人になるという恐ろしい予測がなされています。

日本においてもアルツハイマー治療薬が製造販売承認を取得したニュースが記憶に新しいですが、認知症の特効薬は無いのが現状で、画期的な予防策が望まれる所です。

ただ残念ながら認知症は6～8割が遺伝に起因していて、予防できない要素が多いようです。ですが残る2～4割が非遺伝によるもの、別の言い方をすれば自己改善できる要因として、**喫煙・アルコール乱用・高血圧・糖尿病・中年肥満・運動不足、そして“睡眠”が危険因子**と考えられています。

中高年における睡眠時間とその後の認知症リスクに関する論文では、通常の睡眠時間(7時間)と比較して、50～60歳代における睡眠時間が断続的に6時間を下回ると認知症リスクが30%高くなると報告しています。短ければ短いほどリスクは上昇し、一方論文によっては9時間以上の睡眠も認知症リスクは増加するとのことです。

生活習慣のテコ入れはなかなか難しいことです。寝たいと思っても寝付けない、あるいは早く目が覚めてしまう人もいるでしょうし、「量より質」と思っている方もいるでしょうが、手始めに7～8時間の寝るための時間を確保してみてもいいでしょうか。



診療科	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
	月	火	水	木	金
内科 受付11時まで 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 12/7, 12/21 〕	休診
内科(循環器) 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 12/14, 12/28 〕	休診
内科(呼吸器) 〔予約制〕	診療応援医師13:30~ 〔 12/11, 12/25 〕	弘前大学 午前 〔 禁煙外来 〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師 〔 12/11, 12/18, 12/25 〕	休診	休診	診療応援医師	診療応援医師
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 12/1, 12/15 〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時~13時30分〕 佐藤千恵 杉村 佐藤千晶〔11時~〕 三浦〔9時~11時〕	奥山 佐藤千恵 杉村	木戸 千葉 〔11時~12時30分〕 加茂	関 佐藤千晶 三浦	奥山 木戸 関〔9時~10時〕 加茂 佐藤千晶〔10時~〕
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔15時~16時〕	関 〔14時~16時〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	佐藤千恵 〔12/8, 12/22 11時~12時〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時~15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 12月21日 〕	診療応援医師 〔 12/1, 12/15, 12/22 〕
脳神経外科 〔予約制〕	神里	休診	12/20	休診	秋田大学14:00-16:00 〔 12/15, 12/22 〕
泌尿器科 受付 8:15~10:30	休診	休診	診療応援医師 〔受付 8:15-10:30〕	休診	診療応援医師 〔 受付 8:15-10:30 〕
眼科 〔13:00~〕	休診	岩手医科大学 〔13時~〕	休診	休診	休診
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔予約制〕	奥山〔10時~〕 秋田大学〔13時~〕	千葉 〔10時~〕	千葉 〔10時~〕	千葉 〔10時~〕	関 〔10時~〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

~秋田労災病院の理念~

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院  
〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30  
TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137  
ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>  
Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆  
内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部