

<巻頭言>

睡眠と健康

国内外の最新の動向－エビデンスからアクションへ－

土井由利子

国立保健医療科学院統括研究官（疫学調査研究分野）

Sleep health issues in Japan and overseas: from evidence to action

Yuriko Doi

Research Managing Director, National Institute of Public Health

近年、数多くの睡眠研究によって、睡眠習慣の偏りや様々な睡眠障害が、循環器疾患、糖尿病、肥満、うつ病などの罹病リスクを高め、生命予後を悪化させるというエビデンスが積み重ねられて来た。我が国においては、2002年に制定された健康増進法の中で「健康日本21」として9つの分野（①食生活・栄養 ②身体活動・運動 ③休養・こころの健康づくり ④タバコ ⑤アルコール ⑥歯の健康 ⑦糖尿病 ⑧循環器 ⑨がん）と到達すべき目標値が設定され、睡眠の問題については、「③休養・こころの健康づくり」の中で「睡眠への対応（①睡眠によって休養が充分とれているか ②眠りを助けるために睡眠補助品（睡眠薬・精神安定剤）やアルコールを使うか）」として扱われている。このように、生活習慣病対策と睡眠問題への取り組みが連動して行われたことは、理にかなっており、かつ、世界の健康施策の中でも先駆的な取り組みであったと言える。

世界的に睡眠研究が進む中、睡眠問題は取り組むべき重要課題として認識されるようになり、各国で健康施策として取り上げられつつある。例えば、米国では、Healthy People 2020の中に、Sleep Healthを新たに設定し、国民の健康・安全を守りQOL・生産性を高めるために具体的な目標値と対策を示し、その取り組みを推進している。このように、睡眠に関する関心が広く集まっている世界的潮流の中で、アジアで初めて、世界睡眠学会 Worldslepp2011が昨年10月に京都市で開催された。また、これに先立つ9月にニューヨークで開催された国連のhigh-level conferenceでは、非感染性疾患に対し、国際社会が協力して取り組むべきだとする宣言が採択された。このような流れの中で、本誌で睡眠と健康に関する特集を組むことは、大変タイムリーで有意義なことであると考えます。

本特集の前半では、各著者が、蓄積されてきた睡眠と健康に関するエビデンスを概説し、現状での取り組みと課題を明らかにした上で、将来に向けて進むべき方向性について提言を行った。まず、睡眠に関する理解を深めてもらうために、ヒトの正常睡眠（量、質、リズム）と睡眠障害（睡眠障害国際分類第2版）について簡単な解説を行い、日本における成人の睡眠障害の頻度と健康影響について概説した。非感染性疾患の予防という観点から、睡眠に関する健康教育、地域や職場における環境整備、医療連携が重要である（筆者）。次に、児童精神科医の立場から、日本における子どもの睡眠習慣や睡眠不足の現状を概説し、子どもに見られる睡眠障害について解説した。年齢や発達によって子どもの正常睡眠が変化すること、子どもの睡眠障害は成人と異なる症状を呈すること、子どもの睡眠の問題が社会的に軽視されてきたことなどから、日本における子どもの睡眠問題に対する対応は十分とは言えない。子どもの健やかな成長・発達という観点からも、快適な睡眠の確保と適切な診断・治療が必要である（亀井雄一、岩垂喜貴、以下、敬称略）。そして、睡眠科学の立場から、日本人の研究者を中心とする、睡眠の基礎研究に関する最近の知見と動向を解説した（睡眠/覚醒の神経機構や液性機構、遺伝子改変動物モデル、ナルコレプシー、ゲノム）。基礎研究と臨床研究が統合された大規模ゲノム疫学研究、日本睡眠学会と宇宙航空研究開発機構の合同組織「宇宙睡眠研究会」による睡眠研究プロジェクトなど、未来指向の総合的な大型睡眠研究に期待が寄せられている（角谷寛）。

後半では、日本睡眠学会長（清水徹男）、アジア睡眠学会長（大川匡子）、世界睡眠学会前会長（Ronald Grunstein）が、それぞれの立場で、現状と動向を解説し、提言を行った。日本においては、国民の5人に1人が睡眠に何らかの問題を抱えているにもかかわらず、その需要に応えられる睡眠医療の供給体制が不十分な状態が続いていたことを踏まえ、日本睡眠学会は、平成14年に睡眠医療認定制度をスタートさせた。平成24年2月現在、東北地方と中国・四国地方を中心に14県で認定医療機関がなく4県では認定医が不在であり、日本全体では、絶対数の不足とともに地域偏在の問題が依然として深刻な状態にある。すべての睡眠障害に診断から治療まで一貫して対応できる認定睡眠医療センターが増え、人材育成を含む地域睡眠医療の中核を担えるようになることが重要である（清水徹男）。日本は、欧米と並び世界の睡眠研究を牽引してきた

が、同時に、アジア地域においても各国の睡眠学会と連携し、研究・人材の交流を積極的に進めてきた。アジア地域は世界最多の人口を擁し、これまで貧困・飢餓・疫病などが問題解決の優先であったが、同時に、著しい経済の発展とともに、先進国並みの様々な問題（睡眠障害を含む非感染性疾患や交通事故・産業事故）を生じている。研究・教育・医療など地域差が大きいアジア地域では、睡眠と健康に関し、国・地域を超えたグローバルな国際協力体制が必要とされている（大川匡子）。世界的にみると、睡眠と健康の問題はもはや先進国病ではなく、経済の様々な発展段階によって、様々に多くの国々を直撃している。その影響は甚大であり、喫緊に国・国際レベルでこの問題に取り組む必要がある。特に、グローバル化や都市化による睡眠問題を解決するためには、適切な睡眠医療の提供だけでは不十分で、基本的人権という視点から、水や食料の供給と同様に、良好な住環境の提供などを含む睡眠環境の整備（例：騒音、温湿度、夜間光、ストレス）を行う必要がある（Ronald Grunstein）。

このように、人々の健康増進を押し進めて行くにあたり、快適な睡眠の確保とそのための学際的な取り組みが今後ますます重要になってくるものと考えられる。本特集が、その取り組みを推進する一助となるよう、期待したい。