

千葉茂，本間研一 編著

『サーカディアンリズムと睡眠』

山内俊雄

睡眠は脳の機能の表現であると同時に，睡眠の障害は生物学的因子とともに，心理社会的因子をも反映するという意味で，包括的なアプローチが必要とされる病態である。しかし，睡眠という現象に科学の光が与えられたのはそう古いことではない。睡眠には異なる深さの眠りがあり，slow wave sleep と paradoxical sleep という質の異なる睡眠があると述べたのは Jouvett M (1961 年) であり，rapid eye movement と夢との関係を報告したのは Dement W と Kleitman N (1957 年) であった。これらの研究は，睡眠という現象についての理解が進み，脳波がそれらの現象に科学的根拠を与えたことを示している。

そのようにして，睡眠という現象がより詳細に検討されるようになって，睡眠に伴う脈拍，呼吸，体温などの自律神経機能の変化も睡眠-覚醒に伴ってリズムを形成していることが明らかとなり，日内リズムの研究が始まった。その結果，睡眠を単に夜の現象としてとらえずに，睡眠-覚醒という一連の現象と考えるようになったと言えよう。

“地球は 24 時間周期で自転しており，われわれはこの地球上で生命活動を営んでいる” “地球の自転による環境変化が体内にあるさまざまな臓器のリズムに影響を与え，生体の調和が図られている。しかし，いったん同調が破綻すると，さまざまな障害となって現れる” と本書の序文にもあるように，本書は睡眠をリズム障害という視点で解き明かそうという意欲に満ちた書である。

この本は，「ベーシックリサーチ」と，「クリニカルリサーチ」の二部門から構成されている。「ベーシックリサーチ」部門は，リズム同調についての研究をライフワークとしてきた編者の一人，本間研一氏と，氏と長く共同研究を行ってきた本間さと氏がサーカディアンリズムの最新知識を分かりやすく，要領よく記述している。ここではヒトの生物時計が

どのような機序で昼夜の変化に同調しているのか，サーカディアンリズムがどのようにして形成されるのかについて述べられており，我々はサーカディアンリズムの基本を理解することができる。

このような基本的知識の上に立って，睡眠障害という現象をどう読み解くかを，「クリニカルリサーチ」部門で語られている。この部門は，みずから睡眠クリニックを立ち上げて臨床研究に長く携わってきた，もう一人の編者，千葉茂氏が基礎と臨床の橋渡し役をしており，本書の持つ基礎医学的視点から臨床を見るという視点を確かなものとしている。ここでは『サーカディアンリズム睡眠・覚醒障害』を精神障害，発達，子ども，高齢者，認知症，せん妄，身体疾患などの切り口で，臨床と症状発現に関わるメカニズムがそれぞれのエキスパートによって記述されている。これらの章は，睡眠についての理解を深めるとともに，今後の臨床ならびに研究への礎となるものと言えよう。

睡眠にかかわる学術書としてはさまざまなものが出版されているが，サーカディアンリズムという視点からの著述は目新しく，睡眠現象の理解に寄与するところが大きい。また，最近の睡眠学会は会員の構成が，以前のように精神科医だけでなく，基礎医学，内科，耳鼻科，歯科など，さまざまな診療科の医師や看護師，心理士，薬剤師の医療者の皆さんの参加もあり，すそ野の広がりを目覚ましいものがある。そのような幅広い領域で睡眠とかかわっておられる多くの皆さんに本書を手にして，日常の診療や研究に役立ててほしいと願っている。

(埼玉医科大学名誉学長)

●B5 196 頁 2018 年 定価：本体 5,500 円＋税 新興医学出版社刊