

夜間はグッスリ・昼間はスッキリ

生物は、地球の自転による 24 時間周期の昼夜変化に同調して、ほぼ 1 日の周期で体内環境を主体的に変化させます。人間においても、体温やホルモン分泌など身体的基本的な機能は 24 時間のリズムを示すことがわかっていて、この 24 時間周期のリズムを概日リズム(サーカディアンリズム)と呼んでいます。概日リズムは光や温度変化のない安静を保った条件においても認められることから、生物は体内に時計機構を持っていることが明らかとなり、これを体内時計と呼んでいます。哺乳類の体内時計は脳内視床下部の視交叉上核に存在します。ヒトの体内時計の周期は 24 時間よりも若干長いことが多く、タイミングを外界の 24 時間周期に一致させるシステム(同調機構)があることも知られています。これによりゆるやかな季節変化のみならず、時差地域への急速な移動にも適応を試みます。人間では朝の強い光は体内時計を早める方向に、夜の光はこれを遅らせる方向に働きます。高齢者でなくとも、運転中ボーッとしたり、授業中寝てしまったり、一方で理由もなく冴え渡ったりする経験は誰にでもあると思います。年齢を重ねると、覚醒水準を維持する能力は低下し、日中起きている間でも、頭がスッキリした状態を維持することが難しくなります。『陽光を浴びる+適度な運動』に散歩は最適ですが、生活への支障が大きい場合には薬物療法も検討します。薬物療法の戦略としては、①熟睡↑で夜間はグッスリ・昼間はスッキリ、②昼間の低覚醒↑、③夜間の過覚醒↓、の3つが考えられます。