

時差ボケ 痴呆症老人 冬季うつ病

「体内時計」光療法で修正

朝日が差すころに目覚め、夜になると眠くなり、それに合わせて体温やホルモンの分泌量も変わる。私たちの体の中では「体内時計」が一定のリズムを刻んでいるが、リズムが崩れると、睡眠障害、集中力や活動性の低下など、身体や気分の変調につながる。こうした体内時計の修正に光療法が効果を上げている。

「人間には、体温、ホルモン、睡眠覚醒(かくせい)の三つのリズムがある。普通は、この生体リズムがうまくかみ合っている」。慈恵医大精神神経科の佐々木三男教授(写真)は、次のように説明する。



例えば体温。もっとも低い午前四時ごろから徐々に

が起きる。

光療法は、一千五百以上の強力な光を、朝、二時間程度浴びさせて光を強く意識させ、生体リズムのずれをもとに戻そうという治療法だ。時差ボケや病的な朝寝坊、痴呆(ちほう)症老人など、生体リズムのずれていると見られる患者に

季節性感情障害(冬季うつ病)という特殊なうつ病の患者の場合、特に光療法の効果が劇的という。

この病気は、三十年ほどで存在が知られるようになった特殊なうつ病で、秋から冬にかけて日照時間が短くなると毎年、決まって抑うつ症状が出る。



強い光を照射する装置(慈恵医大で)

立精神神経センターの高橋清久部長を中心に全国調査が行われ、「アメリカに比べると、男性の患者が多い」などの実感が明らかになってきた。

佐々木教授は、外来で季節性感情障害と診断された十一人の患者に対して、光療法を行った。使ったのは、

朝2時間、強い光浴びる

集中力戻り、眠気も減少

「このリズムがずれて、夜が明けてもメラトニン抑制されないと眠気が続いたり、集中力や反応時間が低下することになる。そうした人に強い光を当て、リズムの位相が前に戻って、体内時計も元に戻す」

上がっていき、午後三、四時ごろにピークとなり、また下がり始める。副腎(ふくじん)皮質ホルモンは、寝入りはなの分泌量も多少少なく、朝が近づくと活動開始に備えて分泌量は上がっていく。それぞ

れ調和が保たれているわけだ。ところが、徹夜が続いて

昼夜が逆転したり、時差のある外国へ飛行機で飛んだりとすると、生活時間と体内時計とが急にずれる。このため、睡眠の途中で目が覚めたり、食欲、やる気、集中力が低下するなどの変調

意欲が衰え、閉じこもりがちになり、社会生活が困難になる。夕方に眠気がきたり、過眠や炭水化物をやたらと欲しがるようになりする。

十二本の蛍光灯で二メートル離れたところから、二二秒に一回、二百ワットの光を浴びる。一分間に四回、六秒は光線を見つめるように指示して、朝六時から二時間、頭に光を当てた。

その結果、五、七日で効果が現れた。軽い頭痛や焦燥感といった副作用はあったが、治療を中断するほどではなかった。

春が来ると症状はすっと消える。夏には打って変わって絶対調の気分が、軽いぞう状態の人もいる。

「どうして光療法が効くのか、まだはっきりとは分かっていません。ただ、メラトニンという松果体ホルモンが関係しているかもしれない」

メラトニン是一种の睡眠物質で、目から光が入ると分泌が抑制され、暗くなる(促進される)。眠って二時間です。太陽から遠ざかると、朝が近づくとつれて下がる周期を繰り返す。

からだの目景

日本でも、三年前から滋