



皆さまこんにちは。9月、朝晩が涼しくなり CPAP も使用しやすくなりました。体調の変化にご注意ください。

さて今回は『 睡眠不足による脳細胞の自己破壊 』についてご紹介します。

参考 : [s://headlines.yahoo.co.jp/article?a=20170814](https://headlines.yahoo.co.jp/article?a=20170814) より



慢性的な睡眠不足によって、脳は「自己破壊」する!

『脳の自己破壊! ?』聞きなれない言葉が目飛び込んできました。

イタリアのマルケ工科大学、臨床・実験医学科のミケーレ・ベレッシ博士が『Journal of Neuroscience』で発表した研究では、慢性的な睡眠不足が引き起こす物理的な脳へのダメージが、細胞レベルで説明されています。内容が少し難しいので、簡単に紐解きながらご紹介します。



何日も眠りが足りない日が続くと、次第に考えがまとまらなくなり、まったく仕事や勉強ができなくなる——。そんな経験を、みなさまもしたことがあるかもしれません。

睡眠不足が続くと、気力も体力も思考能力も著しく低下してしまうのを実感しますが、**さらに恐ろしいことが脳内で引き起こされている**と、マウスを使った研究により確認されました。一言でいうと、それは「**脳細胞の自己破壊**」です!!

慢性的な睡眠不足が、脳内の「食作用」を担う細胞を活性化させ、**シナプスの分解 (=破壊) を促進させる**、という研究結果が発表されました。さらに睡眠不足は、アルツハイマー病などの神経変性疾患を引き起こすリスクも高くする可能性があるといえます。

シナプス：ニューロン同士の接合部分

ニューロン：神経を構成する神経細胞。



細胞レベルで睡眠とれてる??



つまり寝不足が続くと、脳神経同士を繋いでいるシナプスの一部が、**アストロサイト**に文字通り**食われてしまう**のであります。

これは**寝不足が引き金となってアストロサイトを活性化**させ、シナプスの接続やそれらの残骸を**より多く分解 (=破壊) してしまう**ことを示唆しています。

アストロサイト：主に脳の清掃や管理を行っているグリア細胞の一つ。グリア細胞は、生体にとって異物と認識される病原微生物や死んだ細胞などを取り込む役割 (=食作用) を担う。

来月の CPAP 外来は**第 2 木曜日の 10 月 12 日 (Dr 藤原)**、**第 4 木曜日の 10 月 26 日 (Dr 藤原)** に行います。

☆ 過去の CPAP 外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆

