小児科だより vol.85

社会的時差

2023.10.2 発行

こんにちは。だんだん日が短くなり、朝晩は涼しく感じるようになってまいりました。最近小児科外来では、パラインフルエンザウイルス感染症などの患者さんが多く受診されています。『犬が吠えるような』とも形容される、特徴的な咳はクループ症候群と呼ばれる状態です。症状のある方は早めの受診をお勧めします。

さて、今月の小児科だよりは、『社会的時差』についてです。簡単に言い換えると、平日と休日の生活時間のずれのことをさします。睡眠時間帯の中間時刻（例えば睡眠時間が21 時～7 時だと、am2 時　0 時～8 時だと、am4 時で中間時刻が 2 時間ずれるということになります）のずれに相当し、これがプラス 1 ないし 2 時間以上あると、時差ぼけ類似の心身の不調が生じるとされています。時差ぼけ（正式呼称は jet lag disorder）は、急激な長距離移動で出発地の時刻に同期している生体時計（biological clock）と到着地の時計（social clock）が刻む時刻間の差異が原因で心身の不調（意欲・食欲・作業能率の低下、胃腸症状、疲労感、不眠、眠気など）をもたらします。

ドイツの 0 歳～25 歳、18,323 名の検討から 16 歳～17 歳の社会的時差は 3 時間 18 分で最長となり、思春期世代で特に大きな課題となっていると報告されています。社会的時差が 1 時間（2 時間）を超えている割合については、米国の 12 歳～17 歳で 83.2%（44.2%）、トルコの高校生で 84.6%（54.2%）、中国の平均 14.7 歳の 54.6%（17.1%）、日本からは高校生の 35.8%（9.7%）、中学生の 51.1%（15.3%）、さらに女子大学生の 78.0%との報告があります。

ヒトの生体時計（biological clock）の周期は 24 時間より長いので、その周期延長は比較的簡単に行うことができます。実際、時計の周期を伸ばす西への移動では、時差ぼけの症状は軽くなります。（反対に、時計の周期を縮める東への移動の際は、時差ぼけの症状が強くなります。）社会的時差がプラスということは、週末に時間帯が延長するので、金曜の夜には西に移動したのと同じ状況となります。ところが日曜日の夜には早く寝る必要に迫られ、これは生体時計の周期を短縮しなければならないため、早く寝ることは難しいのです。そして、月曜日の朝にも通常容易でない周期短縮が必要となり、寝坊となってしまうことが多く、それに伴って時差ぼけ類似の心身の不調を生じます。

思春期における研究から、社会的時差の増大が学業成績・認知検査結果の悪化、肥満、スクリーンタイムの延長、不安症状の出現、睡眠の質の低下、運動日数減、朝食欠食、便秘などと関連していると報告されています。社会的時差には注意が必要ですが、その改善は容易ではなく、短時間の昼寝を取り入れるなど無理のない対策を考えてみましょう。