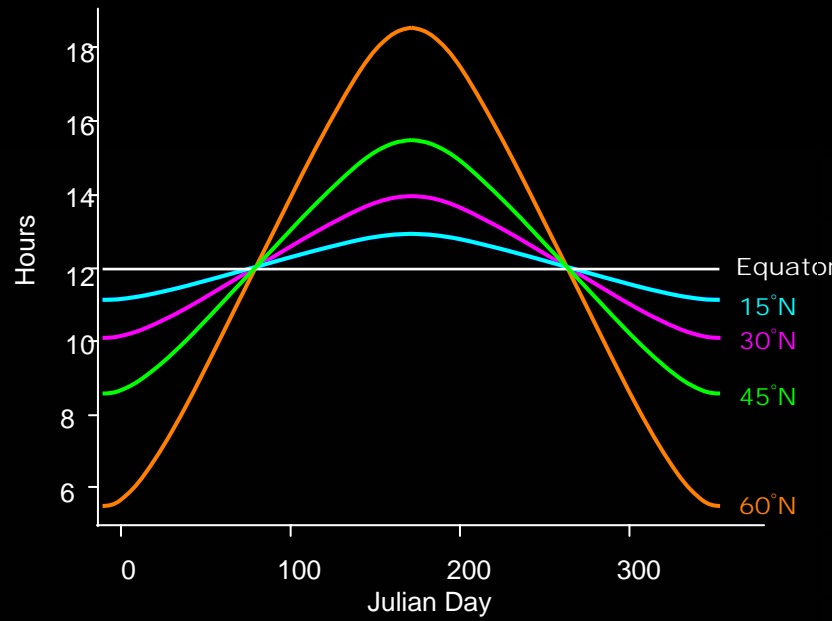


1. 概日リズム睡眠障害
2. 不規則睡眠覚醒型（高齢者）
3. 気分障害



日長時間



石垣市	24° 20'N
鹿児島市	31° 36'N
福岡市	33° 35'N
京都駅	34° 59'N
名古屋市	35° 11'N
秋田市	39° 43'N
ニューヨーク	40° 45'N
札幌市	43° 04'N
稚内市	45° 25'N
バーゼル	47° 34'N
シアトル	47° 36'N
バンクーバー	49° 13'N



季節性うつ病

- ・10月頃より調子が悪くなる
日長時間、日照時間関係？
- ・女性に多い
- ・気分の落ち込み、焦燥感、意欲減退
- ・過眠
- ・食欲増進、体重増加
- ・炭水化物や甘いものがほしくなる
- ・高照度光療法が効果的

季節性うつ病（SAD）の有病率

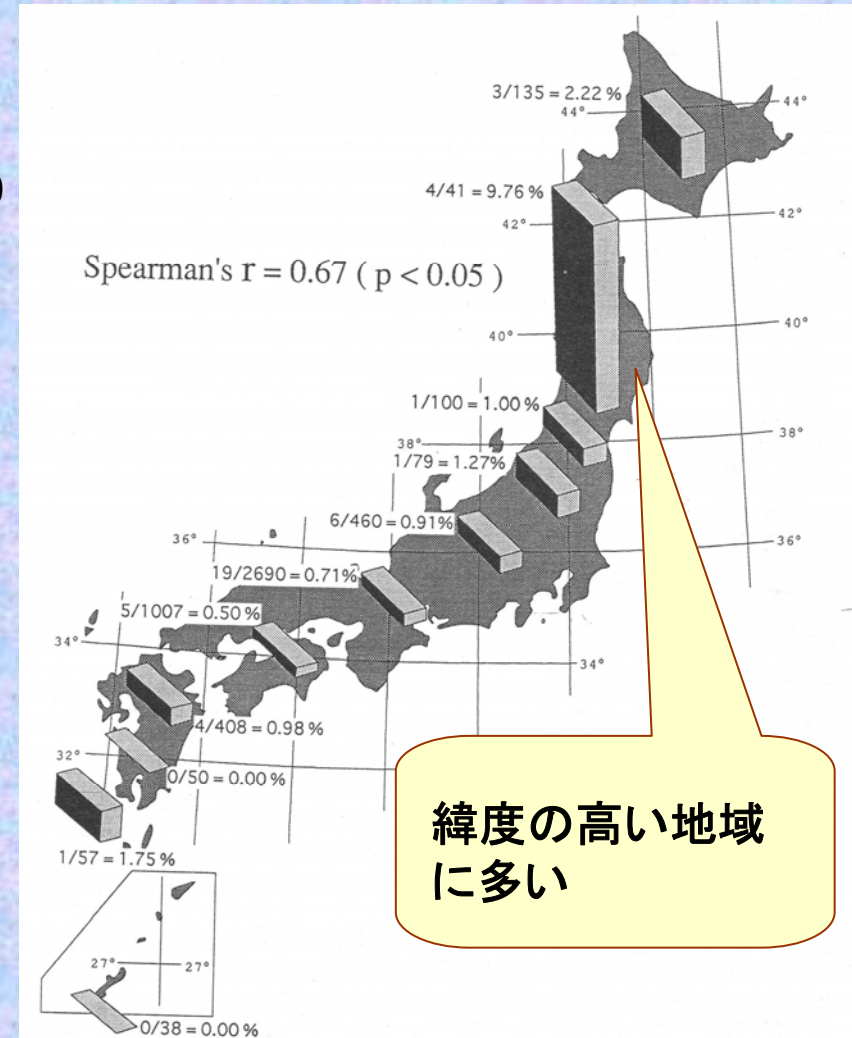
- [欧米] うつ病患者の10~30%がSAD

Garvey, 1988; Thase, 1989; Kasper, 1990

- [日本] 53大学付属病院の精神科外来SAD患者調査

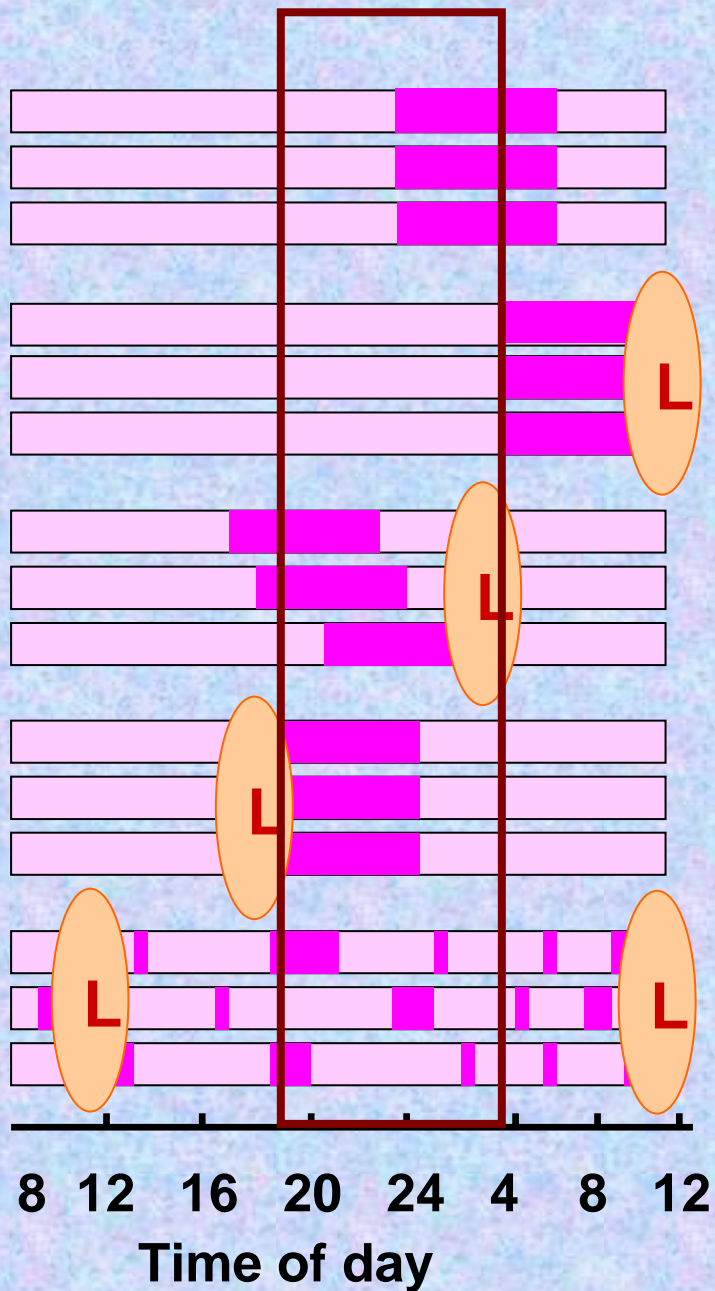
Sakamoto, 1993

- SAD受診あり: 22施設のみ
- うつ病新患の1~3%がSAD
- 31施設ではSAD受診なし





概日リズム睡眠障害に 対する光療法



正常睡眠

睡眠相後退型

自由継続型

睡眠相前進型

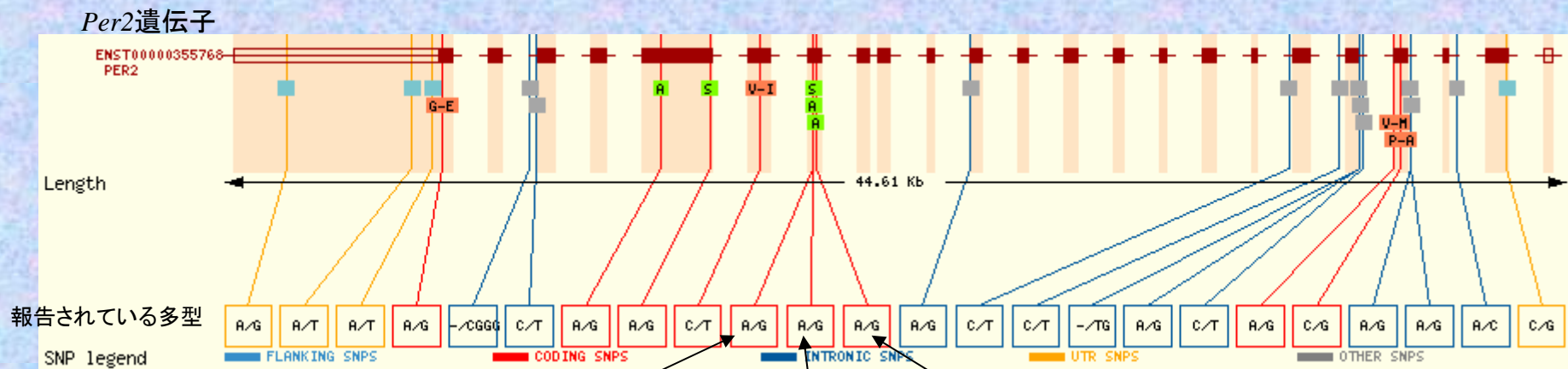
不規則睡眠・覚醒型
(季節性うつ病)

高照度光の効果

1. 朝の光は睡眠・覚醒リズムを前進させる
(25時間を24時間にリセット)
2. 夕方の光は睡眠・覚醒リズムを後退させる
(睡眠相後退型に)
3. 昼間に明るい光を浴びると睡眠・覚醒リズムと体温リズムの振幅を大きくする
4. 光は気分障害を改善する

朝型・夜型生活の遺伝子多型を確認 (松尾ら, 2004)

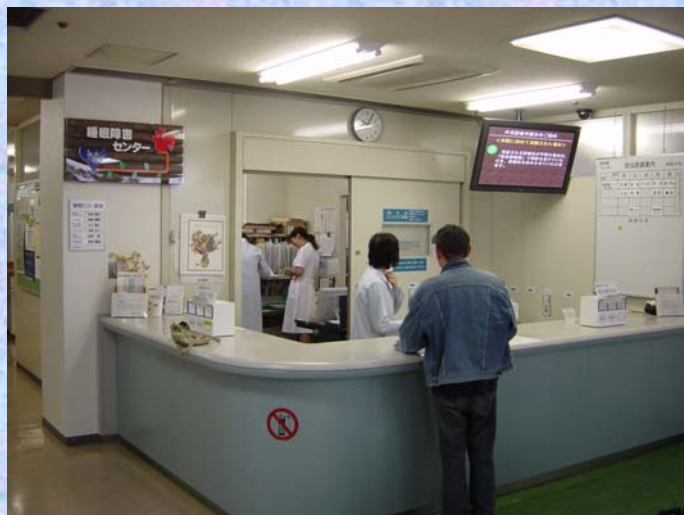
Per2 遺伝子のうちCK1 ϵ によるリン酸化を受ける部分をコードするExon17を含む361bpを調べた。



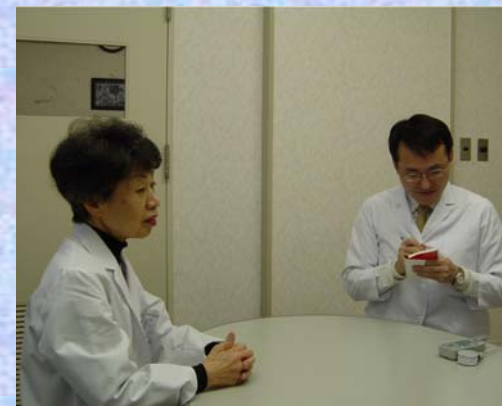
rs2304669 (A→G) rs2304670 (G→A) rs2304671 (G→A)

既に報告のある3つの多型が今回の対象集団で確認された。

滋賀医大の取り組み



睡眠外来



留学生・医師への
睡眠教育



精神科・睡眠
病棟光療法室



病院（療養型病床群）



介護専用型有料老人ホーム



戸外で日光浴



ご清聴あり
がとうござ
いました