

女性のライフステージと睡眠・生体リズム

巻頭言

駒田 陽子

■特集：女性のライフステージと睡眠・生体リズム

巻頭言

明治薬科大学 リベラルアーツ 准教授

駒田 陽子

今回、「女性のライフステージと睡眠・生体リズム」という特集を組み、10人の先生に素晴らしい総説をお寄せいただいた。特集のタイトルを、単に「ライフステージと睡眠・生体リズム」または「ヒトのライフステージと睡眠・生体リズム」とせず、「女性の」という冠をつけた理由は2つある。

1つには、女性のライフステージが彩り豊かであること。目次からおわかりいただけるように、女性には人生の中で月経の始まりと終了があり、妊娠、出産、育児とダイナミックな生物学的、社会的変化を体験する。このような豊かな変化の中で、睡眠・生体リズムにも大きな影響がある。もし「男性のライフステージと睡眠」特集号を企画した場合、「思春期反抗期の睡眠問題、働き盛りの睡眠健康、高齢期の睡眠障害、以上」と少々つまらないものになってしまう可能性が高い(失礼!)

2つめは、女性のライフステージと健康が大きく変化するにもかかわらず、医療や科学は依然男性のデータを基準にしており、女性のデータが欠落している点である。

イギリスのジャーナリスト、キャロライン・クリアド＝ペレスは『存在しない女たち』(Invisible Women, 河出書房新社, 2020年)の中で、性差やジェンダーに基づく医療は最小限で、情報が不足していると指摘している。例えば、アメリカの医学部専用オンラインベース・カーミットを対象としたレビューで、カーミットにデータを提供している95校のうち、「女性の健康講座」と呼べる授業を行っているのはわずか6校に過ぎず、さらにそれらの授業のうち、必修科目は2つ(産科と婦人科の授業)だけであったという。データにおけるジェンダーギャップを解消するために、アメリカ、オーストラリア、EUでは臨床試験の参加者には女性を含めることが規則で定められ、特段の理由がない限り、性別に区分して分析することが求められるようになった。本特集では女性のライフステージに焦点をあて、データや問題点を“Visible”にすることを試みた。

まず基礎研究の成果をもとに、中村孝博先生、高須奈々先生、中村 渉先生には概日リズムと性周期の関係性について、小川景子先生にはヒトの睡眠構造や夢見の性差をご解説いただい

た。そして、女性のライフステージを追うかたちで、武田 卓先生に月経周期、池上あずさ先生に妊娠、伊田 瞳先生、安達太郎先生、青木康弘先生に産後と育児、寺内公一先生に更年期の睡眠と生体リズムの特徴、変化、対処法について整理していただいた。さらに、アスリート(北村 絵里先生、川崎 優先生、葛西隆敏先生)、婦人科がん(松原良次先生)、働く女性(斎藤かおり先生、横瀬宏美先生、鈴木正泰先生)、高齢者(松田ひとみ先生)に特化して、睡眠の問題を論じていただいた。

解説されている研究手法は、げっ歯類の雌を用いた実験研究から、ヒトを対象としたポリソムノグラフィー、疫学、ナラティブな検討、SNSを用いた解析まで多様性に富んでいる。ご執筆いただいた10稿は有機的に関連しており、企画当初に考えていたよりもはるかに多様性と包摂性を実現できた。また、科学的なことばかりでなく、それぞれの先生の熱い(温かい)メッセージが含まれており、未来に向かって考えるべき方向性を見出すことができる。

今後10年でビジネスとして発展する分野として、スリープマネジメント(昼の生産性を上げる、健康経営)、オフィス・ヘルスセンシング(従業員の健康状態)、女性のヘルスセンシング(女性の体調)が注目されているという(『ビジネスを変える100のブルーオーシャン 日経 BP 総研2030展望』(日経 BP, 2019年))。本特集が、臨床と基礎研究のみならず、政策や法令、設備、文化、社会実装にも活かされることを期待する。