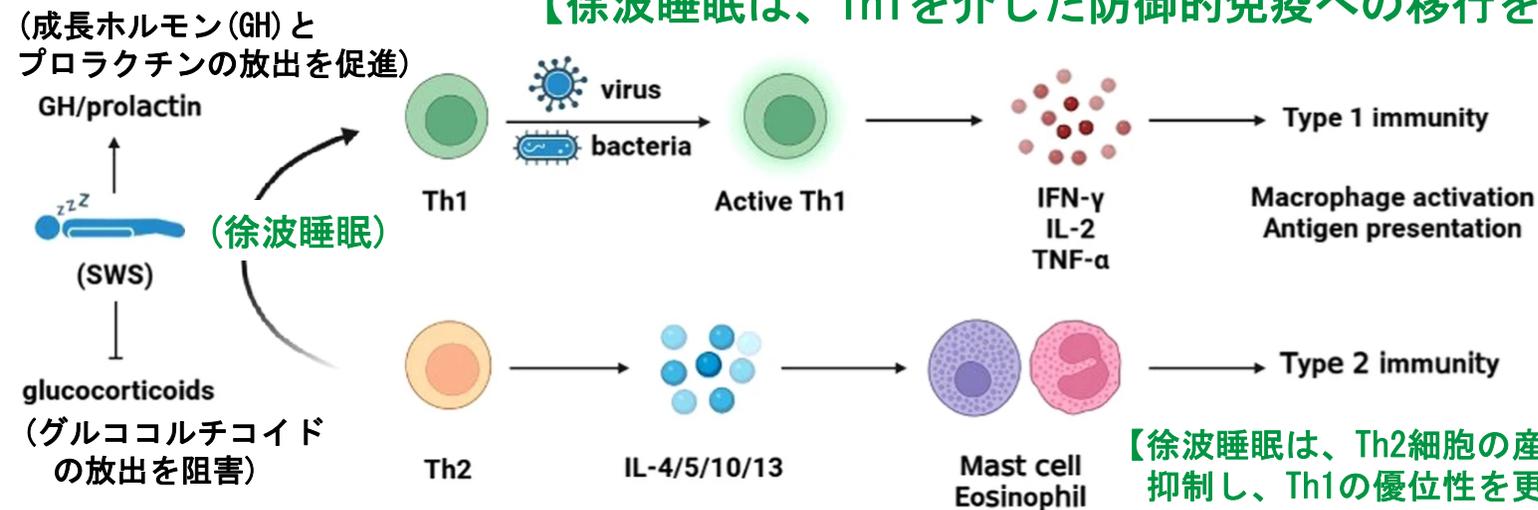
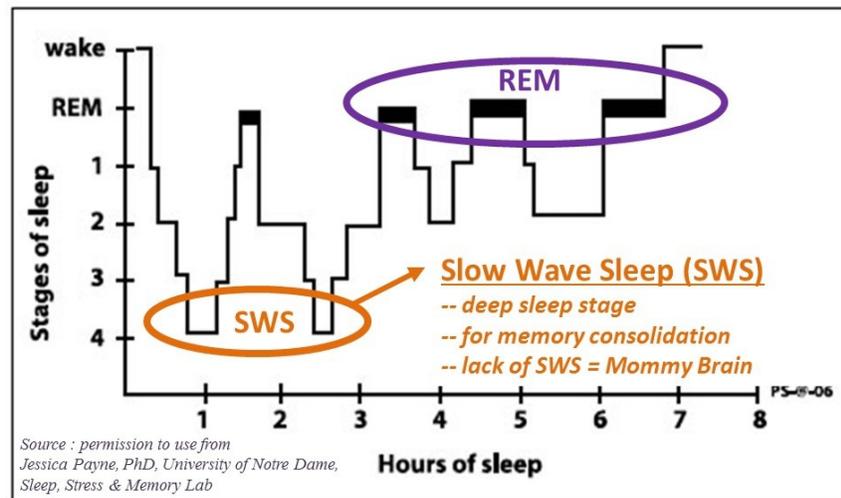


【徐波睡眠は、Th1を介した防御的免疫への移行を促進】

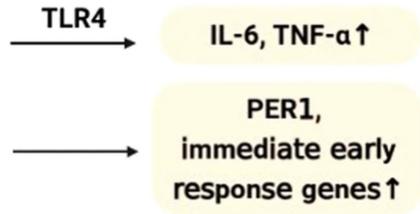
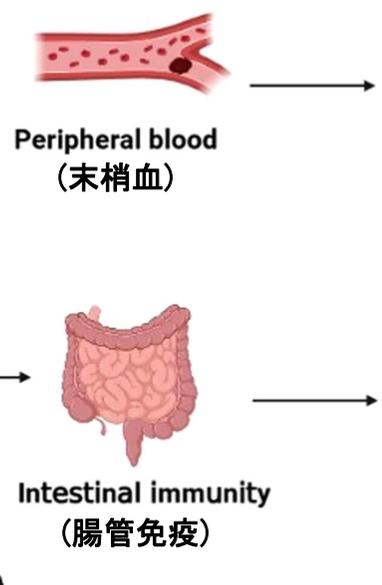


(原図の出典: Cell Death Discovery volume 10, Article number: 199 (2024))

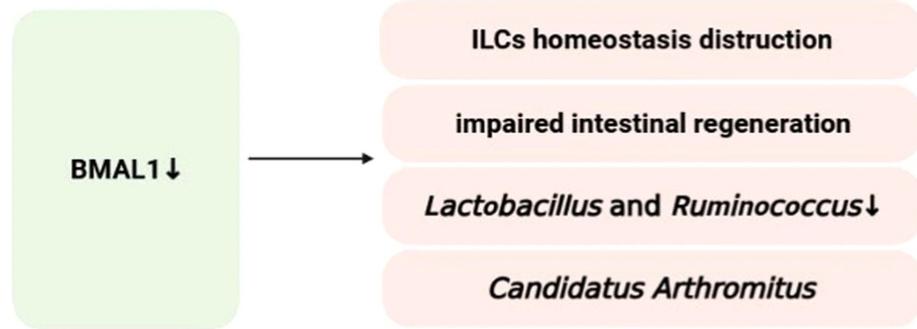
【徐波睡眠は、Th2細胞の産生を抑制し、Th1の優位性を更に強化】



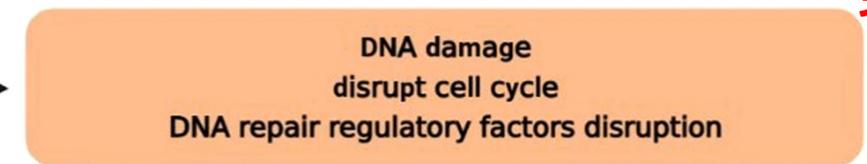
【睡眠不足 および概日リズムの乱れ】



炎症性マーカーの上昇



炎症の亢進



発がんリスクの上昇

the risk of cancer ↑

徐波睡眠 (SWS) となる深い眠りが得られなかった場合、Th1に対するTh2の割合が増え、アレルギーや自己免疫疾患のリスクが高まる。

睡眠不足は、炎症性の疾患や、発がんのリスクを高める。

眠らない街を造った現代人は、そこで活動する人々に、いわゆる「現代病」をプレゼントした。

私たちは昼行性の生物として生きなければならない。