

眠りの世界へようこそ

「長いこと私は早めに寝むことにしていた」という名高い文章ではじまる M. プルーストの「失われた時を求めて」(吉川一義訳、岩波文庫、2010)。この長大な物語が眠ることに関する考察で始まるのは示唆的です。「眠り」「睡眠」は、私たちのイマジネーションを自由にし、様々な考察の契機になるものなのかもしれません。前回の「食べる」、前々回の「体を動かす」に続いて、「眠る」にまつわる本をご紹介します。



ねむり衣の文化誌
— 眠りの装いを考える —
睡眠文化研究所・吉田集而編
冬青社、2003

世界中で、人々はどんな服を着て眠っているのでしょうか。眠るときは、寝姿のまま眠る「寝衣型」、眠るときに服を脱ぎ、その中で上着を脱いで下着で眠るタイプ「下着型」とすべてを脱ぐ「裸型」、服を脱ぎ、ねむり衣に替る「ねむり衣型」の4つに分類できます。世界的に最も多いのが「寝衣型」で、世界のいろいろな地域で見られます。「裸型」には極北地域が多く、雪や水の着いた服を脱ぎ裸で寝具にもべりこむことで体温を使い寝具を温めて眠るタイプです。日本では、寝るときに着替えるようになったのは歴史的には日が浅く、古くは寝間の衣服のまま眠るのが当たり前でした。このことを意味する「着所寝」という言葉もあつたことをご存知ですか。

よい眠りのために、気持ちよく眠るために選ぶ「ねむり衣」について、過去から未来にわたって紹介しています。

枕
矢野憲一著 法政大学出版局 1996

なかには枕はいらないという方もいるでしょうが、人の眠りに欠かせないもの

のひもとくに枕があります。枕の起源は古く古墳からも石枕が出土されています。

夏はシヨウブの葉、秋には菊の花で作った風流な枕や、保管金庫を兼ねた箱枕、道中用携帯枕、さらには水枕や磁気枕などの枕の種類。髪型に左右され、時代によって変わっていった枕の歴史。枕という字がつく言葉や枕に関することわざ。さらには枕でない枕の話など、人生の三分の一はご厄介になる枕に関する研究書です。

江戸時代の枕売りや大正時代に国鉄でなされていた貸枕の話、また、うっかり食べると北枕に寝かされる羽目になることから名づけられた「北枕」という名前のフグの話などはとても興味深いです。万葉集をはじめとする歌や句も随所に挿入され、適量の深さを感じます。

日頃なげなく使っている枕を再確認し、枕を高くしておやすみください。
〈眠り病〉は眠らない
山内一也、北潔著 岩波書店 2008

「眠り病」、正式には「睡眠病」と呼ばれる病気がアフリカに存在します。ツエツエバエという虫に刺され、「トリマンソーパー」という原虫を移されることにより発病します。はじめのつらさ、自覚症状はほとんどなく、そのうち発熱や

頭痛を繰り返し、症状が進んで慢性感染状態になると睡眠障害が起こって夜眠れなくなるため、昼間うつことするようになります。その後、けいれん等の神経症があらわれ、次いで昏睡状態におちいり死に至ります。病名からは想像しづらいのですが、治療をしなければ確実に死亡する恐ろしい病気なのです。

治療薬を必要とする人が多数いても採算がとれない等の理由で研究開発がほとんど行われず、新薬の開発が行われていない病気のことを「見捨てられた病気」と国境なき医師団等が呼んでいます。この病気もその一つです。本書ではアフリカでエイズ以上の猛威を振るっている「眠り病」の歴史と現状に迫ります。

眠りと夢のメカニズム
堀忠雄著 ソフトバンククリエイティブ 2008

「レム睡眠」「ノンレム睡眠」という用語は、今では多くの人々が聞いたことがあると思いますが、これが科学的に発見されたのは1953年で、比較的最近のことです。そのレム睡眠中に夢を見ることが、実は良く知られるようになってきましたが、厳密には、ノンレム睡眠時にも夢を見ています。その質は違います。

そこには、どのような違いがあるのか？ そもそも、なぜ夢を見るのか？ ……といった話から、睡眠時に「金縛り」が起こるメカニズムの解明や、睡眠と記憶の関係といった眠りの効能、また、生体リズムに合った睡眠法など、本書では、これまでの研究や実験結果を具体的に示しながら説明し、質の高い生活を送るためのヒントが書かれています。

勿論、解明されていない点もまだまだ多いのですが、それでも、睡眠というものが、単に身体や脳の休息時間ではなく、もっと生産的な働きをしていることがわかり、睡眠の大切さを改めて認識させられます。

一通り読むと、睡眠科学についての知識や研究の足跡が概観できる内容になっていきます。



としかん 探偵事務所
Q 眠れないときに羊を数えるのはなぜ？
A 眠れないときによく言われるのが、羊の数を数えるという方法。でも、なぜ羊を数えるのかについては、残念ながら確かなことは分かっていないようです。ヨーロッパ人にとってノスタルジーともいえる羊が、安眠を誘うのだという「羊の「シープ」と睡眠の「スリープ」をこじつける説もある」など、さまざまな説が言われています。『雑学大志』東京雑学研究会編 東京書籍 2004。

そもそも、人はなぜ眠るのでしょうか？「疲労回復システム」として、睡眠が生体維持のために必要なものとしてからだにプログラムされているからです。「睡眠の必要量が不足すると、必ずそのぶんを取り戻さようとする機構がはたらくようになっていきます。恒常性維持機構と呼ばれるもので、脳が自動的に眠りの質と量を決定するという法則です。」『眠りを治す』井上雄一著 小学館 2008。

また、「睡眠は、ものすごく重要な機能を持っています。脳の休息と創造、記憶、睡眠物質の分泌、身体の免疫系や代謝系の活性化とメンテナンスなど、多くのことが眠っている間に実行されているのです。『快眠と不眠のメカニズム』田中匡著 日刊工業新聞社 2007。

睡眠不足や不眠はこれらの活動を止めることになり、身体や精神に影響を与えてしまいます。そのため、睡眠は重要な位置づけをもっているのです。羊を数える以外にも、眠るための工夫・方法はさまざまあります。例えば、『なかなか眠れない人のための熟眠の本』(長谷川和夫著 グラフ社 2009)では、「寝具による熟眠法」「寝室の整え方による熟眠法」「首による熟眠法」など、88の方法を紹介しています。心身の健康のためにも、さまざまな工夫で、気持ちの良い眠りを得られるようにしたいですね。

