

第1章

人間はなぜ生涯の
3分の1も眠って
過ごすのか

眠るのは脳機能の限定的な休止で、 停止ではない

「ヒトはなぜ眠るのか?」、というより、動物はなぜ眠るのか? という設問からはじめましょう。

まずは「人体の中でどこが眠るのか」ということから考えてみます。ふつうは、だれもが「脳」と回答するでしょう。

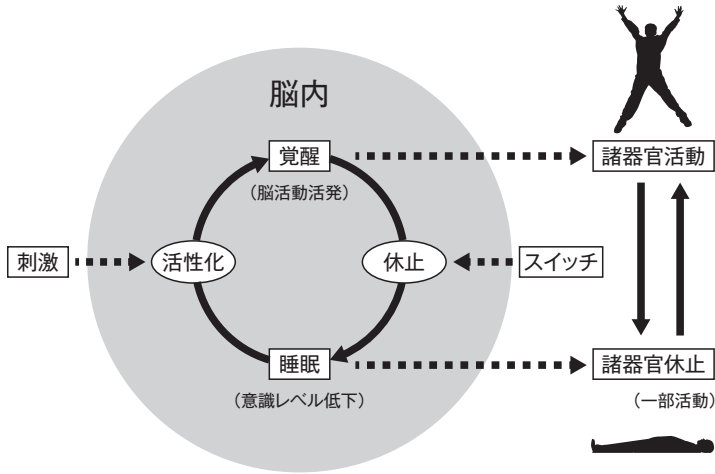
日本睡眠学会では、睡眠（眠り）とは「人間や動物の内部的な必要性から生まれる意識水準の一時的な低下現象」と説明しています。その対極にあるのが「覚醒（目覚め）」です。ということは、必ず覚醒可能という条件がついていて、「麻醉」や「昏睡」とは区別されているわけです。さらに、冬眠などの特殊な不活動状態も正常な眠りとはいえません。また、「内部的な必要性」という意味がやや理解しに

くいますが、「催眠」や「薬物による意識の低下現象」は「睡眠」とは別のものというわけです。

この説明からすれば、一時的な意識の低下を起す器官としての「脳」が眠るのだということになります。眠ってどうなるのかという疑問が誘発されるかも知れませんが、それこそ「脳のため」に眠ることになります。もちろん、覚醒したときの「活性化」を促すためです。脳は自分を「活性化」するために、自ら「休む」というわけです。

それでは、脳が眠るとして、体の他の部位はどうなっているのでしょうか。少なくとも、普通は目をつぶって眠るので、目も眠るといえそうです。それでは耳は?と問われれば、小さな音なら聴こえなくな

睡眠の大まかなメカニズム



るので、「耳の聴覚意識の低下」もありそうです。それに、鼻や口、また喉といったあらゆる部位の「機能低下」がありそうです。脳が眠れば、それに付随して脳神経系の休息につながり、結局は体全体が休むということになります。

大雑把な表現をするなら、睡眠は脳機能の低下であって、停止ではないということになります。その証拠に睡眠中にも夢を見ますし、レム (Rapid Eye Movement) 睡眠といわれる状況下では、文字どおり眼球を早く動かす司令塔として働いています。

ところで、脳がゆっくり休んでいても休まない器官があります。少なくとも、意識に関係ない不随意筋が支配する器官に限っては、活動を続けています。例えば、消化器系の内臓などです。また、心臓や肺は就寝中でも動き続けています。いうなれば、睡眠といえども、体全体の休息ではないのです。

眠りのスイッチはどこにあるのかを知りたいが：

次に「眠りのスイッチはどこで入るのか？」という問いにはどう答えるのでしょうか。一体、「どのようなメカニズムで、覚醒から眠りに移るのか？」という問題に置き代えられます。さらには、「あなたは、自分の意志で眠れますか？」と問われたら、どう答えるのでしょうか。

たぶん、人によつて違った答えが出てくるでしょう。単純な答えにならないはずです。というのは、ふつうなら「眠くなれば自然に眠れる」からです。ところが、すぐに「眠れ」と命令された場合などを考えると、「さて困った」ということになります。

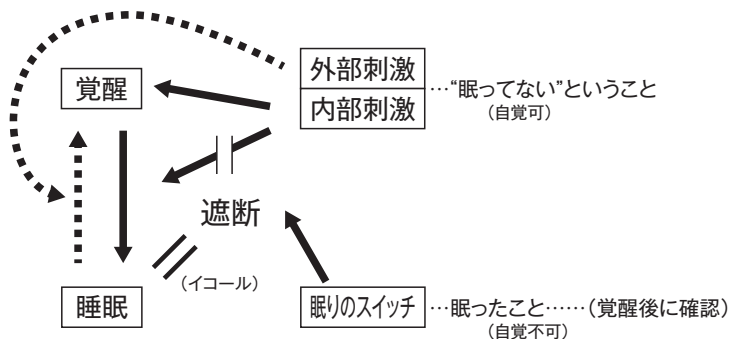
おそらく、「意思が働くと眠れない」ということになるからです。眠ろうとすればするほど眠れない

という経験をお持ちの読者も多いことでしょう。そうになると、自分では眠りのスイッチを入れることができないということになります。

さらに厄介なのは、「眠りのスイッチオン」状態を、本人が確認不能なことです。自分でスイッチが入れられない、そのうえスイッチが入ったことも確認できないのです。自覚できるのは、「スイッチが入っていない」ことだけなのです。

それでは、誰かにスイッチを入れてもらうために、どうすればいいのでしょうか。ごく無難な答えは「目を閉じる」ことが前提となります。目をつぶつて光刺激を遮断することでしょう。また、静かな環境にするために、窓やドアを閉めて音を遮断するこ

眠りのスイッチはあるのか



とでしようか。さらには、部屋の温度を快適にしたりします。

このような「外部刺激の遮断」は、だれでも思いつきます。しかし、それだけではないようです。自分の心の中の「内部刺激」ともいべきものも遮断しなければなりません。これはそう簡単でないことも経験があるはずですよ。

つまり、感覚系や刺激系の遮断だけでは十分でないことがわかります。それには一理あっても「それだけでスイッチは入らない」のです。一つだけいえることは、「眠りのスイッチが入ると刺激の遮断ができる」ということになります。眠りを誘うための刺激の遮断は意のとおりになりませんが、逆に「睡眠によってこそ意識の遮断（または低下）が可能」ということなのです。

こうなると、「どうしたら眠れるか」ということを「真剣に」考えなくてはなりません。

眠りのスイッチの入れ方を工夫しよう

前項の「刺激の遮断」は、入眠のための有効な手段とあげられます。しかし、内部刺激の遮断をどうするかというのが重要課題です。

これはかなり難題ですが、具体的な一つの事実から、ヒントが得られるかも知れません。それは、「幼児と動物に不眠症はない」という事実が存在することです。おそらく、内部刺激に当たるものがないのか、あったとしてもごく少ないのではないのでしょうか。そのことから学べることは、「幼児に戻ったふりをする」ことでしょうか。とはいえ、そんな真似ができるのでしょうか。余計な心配をせず、ストレスになるものを排除して、「明日は明日の風が吹く」と考えるのも一法かも知れません。

また、不眠解消法の一つに「寢酒」という手段を用いている人たちが大勢います。もちろん、個人の問題ですので、それで安眠できるならOKというべきでしょう。ただし、深酒によるリバウンドには十分な注意が必要です。眠るだけならそれですみますが、中途覚醒の可能性も増えるのです。

また、適度の運動をすることによる、ある程度の身体的な疲れも重要です。睡眠の目的の一つが「疲労回復」にあるので、その目標達成に向けて睡眠を誘導することができます。

このことは、内部刺激の遮断にも当てはまりません。適度な疲労というのは、精神的な面でも必要なことです。昼間に充実した仕事をしていれば、眠る前