



らいぶ らりい

札幌市豊平区月寒東1条3丁目
北海道札幌月寒高等学校図書局

編集： 

目次：

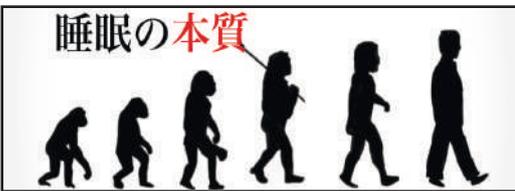
睡眠の本質
おすすめ本1P

もちろん俺らは抵抗するで?カェンで。
ゆめうつつひとしれず
月高生の声
Science2・3P

睡眠は心身を救う
寝具バフ
睡眠に関わる文化
目覚め...4P

パンダは可愛い。非常に可愛い。笹の葉を咥えもぐもぐと咀嚼する。もこもこの体がのそのそと動き出す。まるで動くぬいぐるみのようで、愛らしいその姿は私を魅了し、疲れた心を癒してくれる。ああ、あの真っ白なお腹で眠ることができたのなら。

日々のストレスを癒す手段として睡眠を挙げる人は少なくないだろう。私たち動物のほとんどは、その一生のなかで睡眠をする。パンダに至っては1日10~16睡眠だ。そんな睡眠は癒し・疲労回復のイメージが強いと思うが、それだけが睡眠ではない。パンダのもこもこの毛の下に強靱な筋肉が隠れているように、睡眠の隠れた一面がそこに眠っている。()



睡眠は、3大欲求の中で最も人間が抗えないものではないだろうか。食べ物を口にしながら眠ってしまう赤子に始まり、年齢を重ねた現在に至るまで、「眠る」という当たり前から逃れられる者はいない。人間が、ひいては生命が誕生した時点で既に備わっていた「睡眠」というシステムは如何なるものなのか。このシステムはいまだに謎が多く、未解明な部分も数多い。他の動物達の睡眠とも比較しながら紐解いていこう。

睡眠の本質

なぜ眠るのか

人間の睡眠の役割は大きく分けて4つある。記憶の固定化、免疫機能の向上、エネルギー恒常性の維持、そして、健康な精神を保つことである。この4つは人間が生きる上で不可欠なものだ。この心身を整える、深い睡眠であるノンレム睡眠と浅い睡眠のレム睡眠の「眠りのサイクル」を、寝ている約9時間の間に繰り返している。

この役割は必ずしも人間だけではない。動物にも同じように睡眠のサイクルがあり、例えばミツバチは長距離を飛び際、寝ている間に長期の記憶を蓄えることがわかっている。これは記憶の固定化をする人間と同じ役割を果たしていると言える。

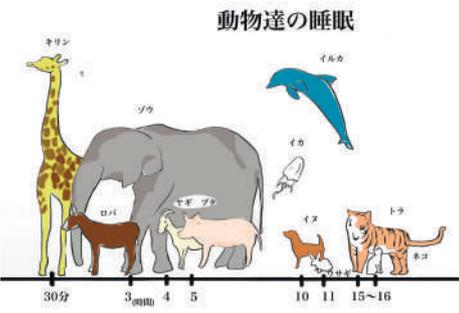
動物達の睡眠時間

ここで動物達の睡眠時間を見ていこう。といっても、睡眠時間は動物の種類によって眠りのパターンに大きな差がある。まず、人間と同じように単相性睡眠という1日1回の睡眠をする動物、猫や犬のように1日に何回も起きたり眠ったりを繰り返す動物に分けられ、更に睡眠時間が短いもの、長いものに分けられる。細かく違ってはいるのだが、ざっくり分けると肉食動物は長く、草食動物は大型であっても短い場合が多い。草食動物のヤギやロバは2、3時間ほど。キリンに至っては1回の睡眠時間が約5分で、1日を総合しても約30分しか眠っていない。だが、肉食動物であるトラやライオンの睡眠は15時間以上と、草食動物の約5倍の時間寝ている。また、類人猿やイルカなど、知能の高い動物達は人間と近い8時間ほど毎日睡眠している。

そして、睡眠時間が長いのはなにも動物だけではない。虫では、アリは短い時間の睡眠をなんと1日150回以上も繰り返している。アリの中でも、女王アリは一度に9時間ほどぐっすり眠る。更に、ハエには睡眠不足という概念も存在する。

動物達の眠る方法

睡眠をとることは野生動物にとって、外敵に狙われる可能性が高く大きなリスクを孕んでいる。そのため、動物ごとにユニークな方法で睡眠がとられている。一部のみの紹介となるが、典型的なものは鳥類で、渡り鳥などは長距離を飛びながら10秒ほど短く眠ることを繰り返す形態をとっている他、また木の上で生活する鳥達は木の枝に爪を食い込ませ、落ちないように睡眠をとっている。外敵への警戒が強い小動物や草食動物は仲間と交替で睡眠をとり外敵に備えたり、イルカなどを代表に片目を瞑って眠る動物もいる。



概して「じっとしている」ことが睡眠、そして心身を休養させることが、渡り鳥などの例外を除き動物の共通事項のようだ。生きる上で無駄なようにも思える「じっとひとつの場所に留まる」という行為が、全動物共通に不可欠な存在という事実は、我々の理解の範疇を超える睡眠の不思議であり謎だろう。睡眠の深い謎が解明されることは遠い先のことも知れないが、動物にとって生きることである睡眠は、それをどうするかによって生物の幸せを左右できるものではないかと思っている。() *1,2

おすすめ本



『面白くて眠れなくなる『古事記』』

島崎晋 著/PHP研究所

島はどのようにして誕生するのか。人はなぜ死に、なぜそれ以上の数が生まれるのか。神話ではありますが、そんなことが書かれているのが古事記です。

しかし皆さん、古事記を読んだことはありますか？ そうですね、ありませんよね。もし高校生で古事記を読破したなんて聞いても、私は信じないでしょう。はじめのページを開いただけで、おそらくほとんどの人の読む気は削がれます。

そんなあなたにおすすめの本、それが『面白くて眠れなくなる古事記』です！

私達に馴染みやすい文章、面白みが半減しないように系図や話が逸れる部分を除いたストーリー。それでいて古事記の不可欠要素のほぼ全てが含まれているため、これ一冊で古事記マイスターにだってなれるでしょう。

どうです？ 今更だけど古事記なんて読んだことない……となる前に一度。知って損はしないはずですよ。() *3