

睡眠は心身を救う

睡眠不足の日、仕事や勉強のはかどり・体調があまり良くないと感じるのは、誰しも一度は経験したことがあるのではないかと思います。アメリカで起こったスリーマイル島原発事故（1979年）、アラスカ沖のタンカー挫傷による原油流出事故（1989年）などの多くの甚大な事故に、無理なスケジュールと睡眠不足による判断ミスが強く関係していたことが明らかになっています。

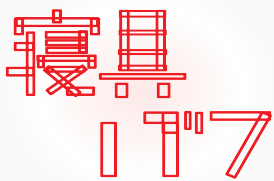
実験では、睡眠不足時に簡単な判断に要する時間がビール大瓶一杯飲んだときと同じだと言われています。こうした睡眠問題による事故や医療費による経済損失が、米国では1年間に10兆円。しかし、未だに様々な職種で夜勤や交代勤務が見られ、眠らずに仕事することがやる気の証であると考えられています。

このような今の社会には、効率的に良い睡眠をとることが求められますが、眠れない原因は沢山あります。

その一つに「不眠恐怖症」というものがあります。寝付けないうちに「早く眠らなくては」と一人焦り、更に眠れなくなるといふものです。不眠への恐怖が慢性的な不眠を招いているのです。この症状とは別物ですが、次の日の予定が楽しみなときに眠れないことはよくありますよね。このような時は寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減るので、むしろ積極的に遅寝・早起きにしたり、眠たくなってから床に就くと良いそうです。よく耳にする「8時間睡眠」というものにこだわらず、自分に合った睡眠の長さを理解し、日中の眠気で困ることがなければ良いのです。

睡眠中には、体の発育に重要な成長ホルモンが多く分泌され、骨や筋肉の発達を促します。また、代謝機能にもかかわり、代謝活動が促進されて、体内の修復・回復を助けます。ですから、成長期に睡眠を怠ることは本当に良くないことだとわかります。更に、記憶は睡眠中に定着されることが研究で知られているので、学生は試験前でも、いや、試験前だからこそしっかり睡眠を取ることが大事ですね。

自分の健康やよりよい生活を送るために、自分に最適な睡眠を取って体を休ませましょう。（ ）*10



朝。拭いきれなかった昨日までの疲れを纏いながら、失われゆく体力とともに一日に向けた準備をする。陽のあるうちにも体力は奪われ、陽が落ちるころにはもう何もかも限界。このように、現代を生きていくのにはそれはそれはもう相当な量の体力が必要なのである。故に我々は、唯一休める睡眠に質を求め、明日を生きる活力をできる限り確保しようとするのではないだろうか。

質の良い睡眠のために横たわって寝るのは大前提として、ソレ以上に睡眠の質を向上させる事象として、「寝具」を活用するというものがある。

例えば「枕」。高知能ゆえの頭の重さのために、ニンゲン社会の内でのみ発展していったソレは、多様な種類を誇っている。性質や大きさ、枕に詰め込まれたものなど、そのバリエーションの多さは特筆すべき点と言えるだろう。例えば、うつ伏せ用の枕、縦の長さが背のあたりまでである枕や、茶葉などの詰められた枕など。全人類の安眠のためにこの分野では日々研究が重ねられている……

例えば「寝間着」。寝間着も睡眠を取り巻く大事な寝具であり、これもニンゲン社会の内でのみ発展していったものと言えるだろう。寝間に着る服の文化なのだから、当然眠りを妨げるようなものではなく、夏は汗を吸ったり、冬は防寒をしたりして、ヒトを安眠へ近づけることができるものである。ただ一方で、解放感等の理由から裸で寝たほうが良いという意見もあるようだ。意見がどうであれ、ぜひとも自分に合った寝方をしていただきたい……。

他にも、ベッドや敷布団、掛け布団に毛布など、まだまだこの場で語られなかった寝具はたくさんある。しかし、睡眠という事象を取り巻くソレらは、共通して安眠への架け橋であり、自身に合った方法で活用していくことについては非常に有用なツールであるのは確かである。もしかすると、寝具には日々の疲れに対抗すべく目標とされた安眠への強い執着がこもっており、ソレは人々の手によって長年をかけて今の姿かたちを形成しているのかもしれない。使えるものは多いはずなのである。（ ）*11



目覚め……

今回のらいいぶらいいでは、睡眠について、その本質を探究してきた。睡眠は脳を持たない生物にも現れる行動ということが発見されているが、人がより良い睡眠を追い求めて進化させて来た眠ると呼ばれる行為が、本質的な部分では、そのような生物の進化段階から変わらずに存在しているという。本誌には、依然書ききれなかった情報が多量に存在していることも、睡眠のいかに時の積み重ねが深いのかを物語っているだろう。

悠久の時を経て生物たちに寄り添ってきた睡眠は、どの命にも別け隔て無く癒やしを与えてくれる。これからも、我々が命ある物体としてこの世界に存在する限り、人間は睡眠とともにあり睡眠に囚われ続けるだろう。みなさんにとって本誌が、その意義を理解して正しく睡眠と接するための手助けになれたなら幸いである。（ ）

睡眠に関わる

文化



赤ちゃんだった頃、自分の意志で眠れたことがあったでしょうか。親に子守唄を歌ってもらって眠りについてた、という人も多くいるでしょう。そもそも、赤ちゃんが自分の意志で眠ることができるのなら、子守唄というものは存在していなかったでしょう。

私たちが「子守唄」と一般的に呼んでいるものは、正確に言うと「眠らせ唄」です。先程いった通り、赤ちゃんは自分の意志ではなかなか眠ることができません。しかし、そばにいる大人たちは、眠らぬ赤ちゃんをなんとかして寝かし付けようとあらゆる手を尽くします。そこで、眠らせるために、抱いたり、あやしたりして、いつの間にか歌い出すのです。眠らせる目的で歌い始めたのが、我が子への愛情が、歌詞やメロディーに反映され、そのことが歌っている大人たちにはね返ってきて、なんともいえない充足感にひたり、至福の域に達します。そのように考えると、自分に対して眠らせ唄を歌えば、幸せを感じつつ、眠りにつけるのではないかと思うわけです。ぜひとも、誰か試してほしいです。

かつては、よそから働きにきて子守をさせられる子守娘と呼ばれる職種もあり、この人たちは赤ちゃんとは無縁であり自身の境遇を恨みつつ、赤ちゃんをいじめたりしていました。ですが、今は子守娘という職種はなくなり、そばにいる大人たちが眠らせ唄を独占できる時代になりました。将来のためにも、眠らせ唄をなにか一つでも覚えておくといいいのではないのでしょうか。ただ、眠らせ唄を練習している間に自分が寝てしまわないように気をつけてください。

（ ）*12

参考文献（文末の*と対応する）

- *1『寝るのが楽しくなる睡眠の秘密』
ヴィッキー・ウッドゲート 作/創元社
- *2『睡眠の大研究しくみと役割をさぐる』 櫻井武 監修/PHP研究所
- *3『面白くて眠れなくなる『古事記』』
島崎晋 著/PHP研究所
- *4『カフェインの科学：コーヒー、茶、チョコレートの薬理作用』
栗原久 著/学会出版センター
- *5『夢占いの本』
小宮光二 著/ビース・オブ・ライフ
- *6『深層心理夢占い（普及版）』
白井小夜子 著/池田書店
- *7『夢の事典』
ラッセル・グラント 著/飛鳥新社
- *8『夢占い事典』
ルナ・マリア 著/ナツメ社
- *9『安眠の科学』
内田直 著/日本工業新聞社
- *10『睡眠のはなし』
内山真 著/中央公論新社
- *11『枕と寝具の科学』
久保田博南・五日市哲雄 著
/日刊工業新聞社
- *12『ねむりのはなし』
ロフテー株式会社快眠スタジオ 著
/六甲出版