

Eureka VIII

六年制通信 No.26 令和2年11月27日(金)号

睡眠について

織田信長の時代ではないが仮に人生 50 年とすると、昼間に起きて行動している時間は一体どのくらいになるのだろうか。まず、もの心つくまで 5 年としてこれを引くと人生 45 年。3 度の食事やら風呂やら何やらで、これも積もり積もって 9 年くらいありはしないかと。で、45-9 の残り 36 年。さて、あとは睡眠ですが 1 日の 3 分の 1 を寝て暮らすとおよそ 12 年、36-12 で残り 24 年ということに…。

人生 50 年として実質 24 年しかないのかとがっかりする前に、生きている時間の何と 3 分の 1 を寝て過ごしているのかと、改めて驚いてしまう。やはり「睡眠の経済」という視点は疎かにできない問題だと思う。「睡眠の経済」とはつまり如何にして睡眠時間を節約するかという話だが、実はこれについては多くの先達もまた様々に苦労しているのだ。福澤諭吉は枕を用いず、机に突っ伏して寝たと（姿勢が苦しいので割合早く目が覚めるらしい）、自伝に書いている。寝過ぎさないための工夫である。布団に入って寝ると長時間寝てしまうので、毛布に包まって床に寝た人の話など、その手のエピソードは山のようにある。真似したら確実に体を壊すだろうと思うが、みんな何とか短時間で眠る工夫をしているようだ。

若い頃に寝ないで勉強した経験は、私たちのような凡人でも多くの人が持っている。寝る間が惜しいという経験である。読書に没頭していて気がつくと夜が白んできたという話もよく耳にする。しかしどんなに頑張っても眠らないわけにはいかず、結局は多くの人が 1 日の 3 分の 1 という貴重な時間を睡眠に使っているわけだ。それも起きてすぐ頭が働けばいいが、1 時間ほどボーっとしてからでないと調子が出ない人もいるらしい。何のための睡眠かと思いたくなる。睡眠の経済を考えても先人たちの経験則から、こうすれば 1 日 4 時間ですむなどという方法はないわけで、従って如何に深く効果的に眠り、起きた瞬間から頭も体もしっかり活動できるようにすることの方が肝要だと言える。要するに極めて常識的な結論しかないようだ。

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の 2 種類があることはよく知られている。レムとは急速眼球運動、つまり **Rapid Eye Movement** の頭文字をとってつけられたわけで、睡眠中に眼球が小刻みに動いている、らしい。体の緊張が解けているのだが、これは浅い眠りで、このときに起こされると 80% の人が夢を見ていたと答える。また、眠りが浅いためにわずかな物音でも起きやすいので、このときに起こされると割とすっきり目覚めるといわれている。ノンレム睡眠は深い眠りで眼球運動もなく、大脳が休んでいるので、このとき起こされると目覚めが非常に悪い。レムは身体の休息、ノンレムは

大脳の休息というわけである。この二つの睡眠が 90 分くらいで 1 セットを組んで、寝ている間に 5 から 6 サイクルすることになる。7.5 時間～9 時間の睡眠が標準ということだろう。ちなみにレム：ノンレム＝2：8 である。脳の休息が大切だという証拠だ。

さて、睡眠に入って最も深い眠りはどのあたりに訪れるか。昔、何かの本で寝入り端の 1 時間が他に比べて断トツに深いことを知った。寝入った瞬間は少々の物音では起きないものだが、実際に大脳は深く眠っているのだ。むしろノンレム睡眠である。ということは恐らく最初のレム・ノンレムの 1 サイクルで相当の回復が期待できるわけで、はじめのサイクル後に起こされると割とすっきりしている、という体験を持つ人は多いと思う。昼間ひどく疲れたときなど、2 時間ほどの睡眠で、実感としてはもっと長く眠っていた感じですっきり目覚めた経験があるだろう。そうすると、今度は昼間に疲れたほうが結局は効率よく眠れるのではないかと考えるわけだが、疲労にも肉体的疲労と頭の疲労があるわけで、ノンレムの担当は頭の疲労を取ることだから、要するに昼間頭を使って疲れる必要があるという結論になる。だいたい脳の酸素消費量は体の器官の中で最も多いのだから、使えば使うほど鍛えられもするが当然疲れもする。心地よい眠りのためには起きている間に頭を使って疲労することだ。医学的に言えば青年期には 8 時間の睡眠が必要だとされているので、実際には毎日 2 時間の睡眠ですますわけにはいかない。やはり睡眠時間の確保は大切だと思う。エジソンや野口英世が 4 時間しか寝なかったからといって、決して真似してはいけません。念のため。

今週のおすすめ

・伊坂幸太郎 『マリアビートル』 (角川文庫)

『グラスホッパー』から読めばよかった…。しかしまあ独立した物語として楽しめるからいいとするか。東北新幹線の中は殺し屋だらけ。アル中の殺し屋、蜜柑と檸檬というふざけた名前の凄腕二人組。しかも片方は機関車トーマスが好き、というかそれしか知らんのかと。それに悪魔のような中学生「王子」。気の弱い、必ず不運に見舞われる、人のいい殺し屋。主人公はこれら殺し屋の皆さん。

娯楽小説で人がたくさん死んでいくのですが、全編に流れるテーマは「どうして人を殺してはいけないのか」であるように思います。実際に「王子」のような子供がいるとは思えませんが、もう 20 年以上前になるでしょうか、中学生や高校生が大人に「どうして人を殺してはいけないのか」と質問し、大人が絶句して答えられなかった、そんな様子がテレビで盛んに流れました。あれを思い出しましたよ、私は。君たちはまだ生まれていませんね。あの、神戸で起きた連続児童殺傷事件。少年 A です。中学生の異常な犯罪にマスコミは連日事件を取り上げました。まだネットの環境などない頃なのに、少年法に守られているはずの犯人の実名と顔写真が流出していましたね。「王子」のモデルはこの犯人ではないか、読んでいてそう思いました。

「どうして人を殺してはいけないのか」に対し、物語の終盤に塾の講師を名乗る男が「王子」に答えます。さて、君たちならどう答えるのでしょうか。

BGM は エンゲルベルト・フンパーディング の ラストワルツ でした…。