

睡眠のトリビア

TRIVIA OF SLEEP

編著

宮崎 総一郎 滋賀医科大学特任教授

林 光 緒 広島大学教授

内 田 直 早稲田大学教授

中外医学社



第 1 章

誰かに話したくなる睡眠のトリビア

TRIVIA 1. 睡眠不足症候群って知っていますか? …… 〈宮崎総一郎〉 … 2

TRIVIA 2. 睡眠時間が最も長い県はどこ? …… 〈内田 直〉 … 6

TRIVIA 3. 寝るときの姿勢に現れるその人の性格 …… 〈田中秀樹〉 … 9

TRIVIA 4. 眠っている赤ちゃんがにっこり笑うのは
なぜ? …… 〈宮崎総一郎〉 15

TRIVIA 5. 狸寝入りを見分ける方法 …… 〈林 光緒〉 19

TRIVIA 6. 雪山と雪女 …… 〈北浜邦夫〉 23

TRIVIA 7. 半分起きて半分寝ている動物 …… 〈内田 直〉 27

TRIVIA 8. 眠りの多様性—さまざまな生物の
睡眠事情 …… 〈宮崎総一郎〉 30

TRIVIA 9. 喧嘩の夢で大暴れ …… 〈宮崎総一郎〉 34

TRIVIA 10. 脚がむずむずして眠れない ……
病気でしょうか? …… 〈宮崎総一郎〉 38

TRIVIA 11. 恋愛にも関係している睡眠ホルモン
「メラトニン」 …… 〈宮崎総一郎〉 41

TRIVIA 12. 四季とねぶた祭と睡眠の関係 …… 〈宮崎総一郎〉 45

TRIVIA 13. 露出した脳を観察してわかったこと …… 〈北浜邦夫〉 49

TRIVIA 14. レム睡眠と陰茎の勃起 …… 〈北浜邦夫〉 52

TRIVIA 15. ナルコレプシーとオレキシン, ヒポクレチン 〈北浜邦夫〉 55





第2章

夢のトリビア

- TRIVIA 1. 無意識の意識が夢に現れる? …… 〈内田 直〉 60
- TRIVIA 2. ネコは夢をみるか? …… 〈林 光緒〉 63
- TRIVIA 3. 夢をみるのはレム睡眠のときだけ? …… 〈内田 直〉 67
- TRIVIA 4. UFOはなぜアメリカ人をさらう? …… 〈林 光緒〉 70
- TRIVIA 5. 「夢遊病」の人は夢の中でも歩いている? …… 〈林 光緒〉 75
- TRIVIA 6. 夢の元ネタはいつのもの? …… 〈内田 直〉 79
- TRIVIA 7. 女性の性周期と夢の関係 …… 〈内田 直〉 83
- TRIVIA 8. 夢の売り買い …… 〈宮崎総一郎〉 86



第3章

生活習慣と睡眠のトリビア

- TRIVIA 1. あなたは睡眠不足ではありませんか? …… 〈内田 直〉 92
- TRIVIA 2. がんになりやすい働き方に注意! …… 〈宮崎総一郎〉 95
- TRIVIA 3. 国際線パイロットや海外サッカー選手の
睡眠管理法 …… 〈宮崎総一郎〉 99
- TRIVIA 4. 朝型人間と夜型人間の違い …… 〈林 光緒〉 102
- TRIVIA 5. 目覚ましを使わず朝5時に起きられますか? …… 〈内田 直〉 106
- TRIVIA 6. 年をとると睡眠時間が短くなる? …… 〈内田 直〉 109
- TRIVIA 7. お年寄りなぜ早起きなのか? …… 〈内田 直〉 112
- TRIVIA 8. 授業や講演が眠いわけ …… 〈林 光緒〉 115



第4章

健康な生活のために—食事・運動と睡眠のトリビア—

- TRIVIA 1. 昼寝の前にはコーヒーを飲もう …………… 〈林 光緒〉 120
- TRIVIA 2. 「3時のおやつ」に科学的根拠はあるか? … 〈林 光緒〉 125
- TRIVIA 3. 夜中に起きて生肉をむさぼる人びと …………… 〈内田 直〉 129
- TRIVIA 4. 「味の素」と睡眠の意外な関係 …………… 〈内田 直〉 132
- TRIVIA 5. マラソン選手の睡眠時間 …………… 〈内田 直〉 135
- TRIVIA 6. 眠ると技術が上達する? …………… 〈内田 直〉 139
- TRIVIA 7. 運動が睡眠の質を改善する …………… 〈内田 直〉 142

第5章

今夜から実践 トリビアから学ぶ睡眠法

- TRIVIA 1. 眠れないとき、羊を数えるよりも効果的な
睡眠法 …………… 〈田中秀樹〉 146
- TRIVIA 2. 学力を向上させるための睡眠法 …………… 〈林 光緒〉 150
- TRIVIA 3. スポーツ能力を向上させるための睡眠法 …… 〈内田 直〉 155
- TRIVIA 4. ダイエットに効果的な睡眠法 …………… 〈林 光緒〉 159
- TRIVIA 5. 熱帯夜に安眠するための睡眠法 …………… 〈林 光緒〉 164
- TRIVIA 6. 冷え性でも安眠できる睡眠法 …………… 〈林 光緒〉 169
- TRIVIA 7. 認知症を予防するための睡眠法 …………… 〈林 光緒〉 172
- TRIVIA 8. 海外旅行をより楽しむための睡眠法 …………… 〈内田 直〉 176

索引 | …………… 180



はじめに

ギリシャ神話のなかで、ヒプノスは眠りの神でした。ヒプノスが語源となって、睡眠薬を英語で hypnotic、催眠術は hypnosis と呼ばれています。そのほか、眠りに関係した神々として、パンタソスやモルフェウスがいました。パンタソスは物体の形で現れ、ややこしい非現実的な夢を生み出す神でした。みなさん、ファンタジーという言葉をご存知ですね。パンタソスはこの Fantasy の語源となっています。モルフェウスは、あらゆる人間に変身して夢に現れる神であることから、薬物のモルヒネの語源となっています。我が国では、眠りに関係した仏像といえば法隆寺の「夢違（ゆめたがい）観音」が有名です。この観音は悪い夢を良い夢に読み替えたり、悪い夢を無力化したりできると考えられていました。

さて、21世紀のいま、睡眠への関心がとても高くなっています。たとえば、良く眠るためのハウツー本、眠りに良い寝具やパジャマ、寝つきの良くなるアロマ、薬局で簡単に買える睡眠薬等、快眠産業は2兆円以上と試算されています。人々がこれほど、睡眠に関心を持ったり悩んだりした時代は、過去にはありませんでした。50年ほど前は、だれも睡眠に関心を払いませんでした。睡眠研究の先達である、東京医科歯科大学名誉教授の井上昌次郎先生は、「どうやら、現代人は史上まれにみる『眠り下手（べた）』になってしまった」とその著書「眠る秘訣」の中で指摘されています。

『眠り下手』になった理由の一つとして、健康や睡眠にかかわる情報の氾濫があげられています。人の脳の研究が進歩し、睡眠の役割が明らかになるにつれ、脳や健康にとって睡眠がきわめて重要な役割を演じていることが明らかになってきたからです。それまでの常識では、睡眠の評価はごく低いもので、極端な場合には無駄な時間とみなされていました。それが一転して、睡眠は無意味どころか極めて有用であり、高等生物は睡眠なしには生きていけないことがわかってきました。しかし、睡眠の大切さが適切に理解され

ばよかったのですが、科学的な情報を安易に拡大解釈し、睡眠を思いどおりに操作できるとする、まちがった情報も発信されるようになっていきます。たとえば、「睡眠は4時間半で十分!」とか、「睡眠時間を短くする方法」といったものです。そういう正しくない眠りに関する情報に、私たちは惑わされています。また逆に、7時間は眠らないと健康を害してしまうと思ひ込み、不眠に対して過剰なまでの反応をしてしまっている方々も多くおられます。

この「睡眠のトリビア」企画にあたっては、楽しくわかりやすい形で、睡眠学に関連した知識を提供できるよう、編著者で相談し、「へーっ!？」といった知識から、臨床に役立つ情報まで含めました。この本が、日々の睡眠に思いをはせるきっかけや、睡眠診療や不眠の方の相談のヒントになれば幸いです。

2014年4月 春眠を感じながら

宮崎総一郎
林 光 緒
内 田 直