

睡眠のトリビア

2

TRIVIA OF SLEEP

編著

宮崎 総一郎

日本睡眠教育機構理事長

北浜 邦夫

仏国立科学研究所主任研究員

堀 忠雄

広島大学名誉教授

中外医学社

はじめに

トリビアとは、本来くだらないことや些細なことなどを意味しますが、最近では「雑学」や「知識」という意味を多く含む言葉として使われるようになっていきます。

たとえば、世界中でほとんど眠らないか、眠っても1時間以内でありながら、健康に生活している人たちが現在4名以上知られています。その中の1人、ウクライナのヒョードル・ネステルチュク氏（68歳）が数年前に日本のテレビ局から取材されました。彼は24年以上前に一度眠ったきり、以来一睡もしていないとのこと。「ある日突然激しい腰痛と手足のしびれに襲われ、痛みのために夜も眠れなくなったんだ。最後に寝たのがいつだったか、いつこの不眠が始まったのかも覚えていません。ある頃から、夜通し起きていても全く眠くならないことに気づいたんです」。これまで何度となく医師に相談したものの、原因が全く分からずに医師も困惑しているといえます。そこで日本のテレビタレント2人が訪問し、徹夜でずっと観察したものの、確かに外見上は全く寝ていませんでした。そこで3日目に、簡易脳波計を装着してみたところ、外見では覚醒しているはずなのに、脳波上にはマイクロスリープという睡眠脳波が記録されていたのでした。ごく短時間の睡眠を繰り返し積み重ねていたのが事実でした。24年前に激しい痛みのために眠れない状況だったことから、痛みの消えるごく短時間に眠りをとるように適応したのかもしれないと推測されます。

この「睡眠のトリビア2」では、睡眠に関する知識を楽しくわかりやすい形で、さらに出典を入れて紹介するようにしています。「睡眠のトリビア」は若手研究者の林光緒先生と内田直先生に編集者としてご協力いただきました。今回は日本における睡眠研究のパイオニアである堀忠雄先生と北浜邦夫先生にご協力をお願いしました。トリビア2の内容としては、眠りの文化史や幸せな夢をみる方法から、ヨットレースで勝つための睡眠法、弱小サツ

カー部を強くした睡眠教育など魅力的なタイトルが目白押しです。本書が、睡眠相談や睡眠医療に携わる方々のヒントになれば編著者として幸いです。

2016年1月 新春を迎えて

宮崎総一郎



第1章

睡眠のメカニズムに迫るトリビア

TRIVIA 1. 恐竜は夢をみていたか? 〈北浜邦夫〉 2

TRIVIA 2. レム睡眠は「浅い睡眠」って本当? 〈林 光緒〉 5

TRIVIA 3. ヒトの眠りのサイクルは90分? 〈林 光緒〉 10

TRIVIA 4. 昆虫に学ぶ「夏眠」のススメ 〈原田哲夫〉 13

TRIVIA 5. ハエザワ先生と体内時計研究 〈宮崎総一郎〉 17

TRIVIA 6. 睡眠とコーヒーと高血圧の関係 〈宮崎総一郎〉 20

TRIVIA 7. ヒトは冬眠ができるか 〈北浜邦夫〉 24

TRIVIA 8. ヨットレーサーはいつ眠る? 〈堀 忠雄〉 27

TRIVIA 9. 広い海で船舶事故が起こるのはなぜ? 〈堀 忠雄〉 30

TRIVIA 10. 休日の朝寝坊はメタボを促進する 〈田中秀樹〉 32

TRIVIA 11. 夜遅い食事が太る本当の理由 〈坂根直樹〉 37

TRIVIA 12. 大和郡山の金魚が立派なわけ 〈坂根直樹〉 41

TRIVIA 13. 手足が仁王さまのようになる病気 〈堀口 淳〉 44

TRIVIA 14. 「20年一睡もしていません」と
 言い張るおばあちゃん 〈堀口 淳〉 48

TRIVIA 15. 保育園のお昼寝、本当に必要? 〈福田一彦〉 51



第 2 章

夢のトリビア

- TRIVIA 1. 夢は夜ひらく……………〈北浜邦夫〉 56
- TRIVIA 2. 青春の夢は悪夢?……………〈北浜邦夫〉 59
- TRIVIA 3. 脳科学で読み解く『星の王子さま』……………〈北浜邦夫〉 63
- TRIVIA 4. 夢から生まれたハリー・ポッター……………〈北浜邦夫〉 66
- TRIVIA 5. 視覚障害者は夢を「みる」のか?……………〈保野孝弘〉 69
- TRIVIA 6. 夢をみている人との交信……………〈堀 忠雄〉 72

第 3 章

睡眠と俗信・習慣・歴史のトリビア

- TRIVIA 1. 夢占いは信頼できるか……………〈北浜邦夫〉 76
- TRIVIA 2. 「寝言に返事してはいけない」って本当? ……〈北浜邦夫〉 79
- TRIVIA 3. 幽霊の正体……………〈北浜邦夫〉 83
- TRIVIA 4. 枕の下にお札を敷いて寝ると
良い夢がみられる?……………〈堀 忠雄〉 86
- TRIVIA 5. 悪夢を食べる猫……………〈堀 忠雄〉 89
- TRIVIA 6. 日光東照宮の眠りネコは眠っている?
起きている?……………〈堀 忠雄〉 91
- TRIVIA 7. アフタヌーンティーの効用……………〈堀 忠雄〉 93
- TRIVIA 8. 幸せな夢をみる方法……………〈堀 忠雄〉 95





第 4 章

睡眠時無呼吸症候群(OSAS)に関するトリビア

- TRIVIA 1. OSAS の治療でうつ病も改善 …………… 〈内田 直〉 98
- TRIVIA 2. OSAS と空気清浄機 …………… 〈北村拓朗, 宮崎総一郎〉 101
- TRIVIA 3. 睡眠不足によって悪化する OSAS
…………… 〈北村拓朗, 宮崎総一郎〉 104
- TRIVIA 4. 電気をつけっぱなしで眠ると OSAS になる!?
…………… 〈山内基雄〉 108
- TRIVIA 5. 歯並びが不眠の原因になる? …………… 〈外木守雄〉 111
- TRIVIA 6. 夜に泣くドラえものの怪…………… 〈杉山 剛〉 115
- TRIVIA 7. 治療をしたはずなのに息をしていない? …… 〈杉山 剛〉 119
- TRIVIA 8. ヒトは進化と引き換えに
OSAS を引き起こすように…………… 〈佐藤 誠〉 123

第 5 章

今夜は安眠! 睡眠改善のためのトリビア

- TRIVIA 1. 眠れないときに早寝は禁物…………… 〈内田 直〉 130
- TRIVIA 2. 早起きするためのカーテン活用法…………… 〈宮崎総一郎〉 134
- TRIVIA 3. 安眠のための入浴法…………… 〈内田 直〉 137
- TRIVIA 4. 寝酒と寝煙草で眠れるようになる?
…………… 〈宮崎総一郎, 林 光緒〉 139





TRIVIA 5.	安全に働くための「パワー仮眠」……………	〈堀 忠雄〉	142
TRIVIA 6.	仮眠に役立つ香りの知識……………	〈田中秀樹〉	144
TRIVIA 7.	朝寝、朝酒、朝湯は気持ちよいけれど……………	〈北浜邦夫〉	148
TRIVIA 8.	弱小サッカー部を強くした睡眠教育……………	〈笹澤吉明〉	151
	索引……………		155

