

なぜ眠りは必要なのか？

公益財団法人 精神・神経科学振興財団 理事 大川 匡子

近年、新聞やテレビなどで睡眠についての話題が取り上げられる機会が多くなっています。現代社会では毎日の生活で眠る時間が十分にとれない「睡眠不足」の人、眠ろうとして床に入ってもなかなか眠れない「不眠症」の人、夜勤明けなどで翌日の昼間に眠ろうとしても熟睡できない「リズム障害」の人など睡眠に問題があり、心身の健康を損ねている人が増えています。つまり健康な人はよく眠る、眠りは健康のサインなのです。

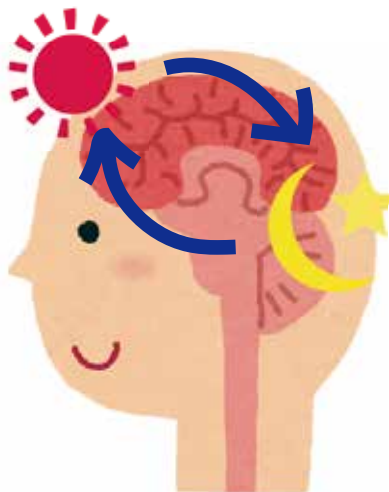
では眠りとは何でしょうか。どうして眠くなるのでしょうか。何のために眠るのでしょうか。夢に何の意味があるのでしょうか。眠りの謎はつきないようです。このような問題について近代科学が明らかにしたことを紹介します。

眠れないと日常生活に どのような影響があるのでしょうか

睡眠は人間を含めて動物の本能行為であり、それ自体で生存のための大きな意義があります。睡眠は成長、発達、免疫機能、記憶情報処理などに関連しているので、さまざまな原因で眠れない人、睡眠時間が不十分な睡眠不足の人にはさまざまな負の影響があり、心身の不調をきたします。



睡眠は脳のために必要、
睡眠をコントロールするのも脳の働き



ヒトはコンピューターのように夜も昼も続けて働くことは不可能です。オーバーヒートした脳を冷やすのが睡眠の役目です。脳は疲労の状態や睡眠物質が蓄えられたことを探知し睡眠へ導きます（睡眠中枢・恒常性機構）。

さらに脳には夜と昼を区別し、夜に眠り、昼間に活動するように働く生体時計があります。この2つの脳部位が共同して働くことによりよい睡眠が生まれます。さらに最近には非常時にはすぐに目をさますよう覚醒中枢があることがわかりました。脳があるので睡眠が起る、脳のために睡眠が起るようです。脳は健康な昼間の生活を支えるために創られた身体の中核組織です。

睡眠を理解し、よい睡眠をとることが快適な昼間の活動を支え、その繰り返しが健康長寿につながるようです。