

# いきいきライフ

## 文化としての眠り

—私たちはどのように眠ってきたのか—

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど!いきいきライフ」の2016年度シリーズ(全5回)の最終回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。後半は、京都大学アフリカ地域研究資料センター長で、京都大学大学院アジア・アフリカ地域研究科教授の重田眞義さんの講演「文化としての眠り—私たちはどのように眠ってきたのか—」の内容を紹介する。  
(企画・制作/静岡新聞社事業部)

カラダとココロに元気を



全5回シリーズ  
▼第5回・下▲

睡眠を文化として捉える前に、まずは科学的な話をしたいと思います。睡眠不足は、脳や体、心に悪影響を及ぼします。人間の眠りのリズムは一日に二つの山があり、深夜2時頃と午後1〜3時頃に最も眠気が増えますが、お昼過ぎの時間帯は、交通事故が頻発する傾向にあるという統計が出ています。睡眠には浅い

睡眠を文化として研究を続けてきた中で、皆さんにお伝えしたいことが三つあります。まずは「眠りの多様性を認める」こと。日本人は世界と比較しても、睡眠時間が極端に短いという調査結果があります。特に、女性はあまり寝ていません。寝ていない我慢をするサラリーマンが増えているように、経済成長に反比例して、日本人の睡眠時間は時代とともに減少傾向にあります。その分、週末に「寝だめ」をする人が多いことも日本人特有の現象ですが、睡眠は「貯金」できないということです。医学的に証明されています。一方、睡眠時間が長いのはフランス人。スペインなども、シエスタという昼寝が伝統文化として容認されています。また、私が調査してい

る人が多いことが分かってきました。例えば、夜中テレビをつけっぱなしにする、寝る前に牛乳を飲む、抱き枕を使う、誰かの隣で眠るなどです。最近ではスマートフォンの使用も顕著です。これさえあれば安心して眠れるというものを「眠り小物」と呼び、それは物に限定されません。空気や霧囲気といったものでもいいので、皆さんも快適な睡眠にするために最適な「眠り小物」をぜひ見つけてください。眠れない時にきつと役立つはず。そして、人と人と物とのつながりが、いかに眠りに大事かを実感できます。

## 健康セミナー Dr.TOYAMA's eye

重田先生の講演は、「文化としての眠り」でした。アフリカで猿類が2本足となり、600〜700万年前に人類となり、その後も世界のいたる所で人類・人種が誕生してきたとのことです。先生の話がまわっていつか疑問が頭に浮かびました。600〜700万年前にもヒトは、「食欲・性欲・群れる欲」、さらに「眠る欲」があったのでしょうか？ あったとしたら、どのように寝ていたのでしょうか？ 木から落ち、ほかの大動物の餌食にならなかったのでしょうか？ または地面に寝たのでしょうか？ このような恐ろしい環境で眠れるものなのでしょうか？ 重田先生、そう分かりました！ 群れで寝ている時は、その一部が寝ないで待機。目を覚ましたら交代して眠る。われわれの祖先は、眠りを含め、何か危険と思われることをする時は「群れる欲」が本能と

なり、それは決して文化欲ではなかったと思われれます。2016年8月7日から1週間をかけて、TJAR(トランスジャパン・アルプスレース)が開催されました。これは日本海の富山湾から太平洋の駿河湾までの約415kmを、自身の足で8日以内に踏破する過酷なチャレンジです。トップの選手は、4泊と23時間ほどでゴールしたとのこと。大昔に4本足で生活していた祖先から、ヒトはここまで進化を遂げました。ヒトはベータエンドルフィン、セロトニン、ドーパミンなどの脳内ホルモンを歩きながら放出し、前向き気分をつくります。500万年以来、そのように進化してきました。だから歩くことは本能であり、歩かないヒトはヒトにあらず。J.I.師匠、ゴルフの時は、本能で歩きましょう!! ハイ、ジャジャジャン!!



遠山和成 1941年生まれ。県立静岡総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。

### 大脳休ませる睡眠を

私はアフリカの農村で、人々の生活と村の発展、特に人と作物の関係について長年研究をしています。しかし、二十数年前、ある研究者の先輩からの誘いがきっかけで、アフリカの人々の眠りや、睡眠そのものについても研究を始めることになりました。

眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠があり、ノンレム睡眠でなければ大脳を休ませることはできません。毎日元気に動き続け、体の健康のためにも、大脳をきちんと休ませる十分な眠りをとってください。

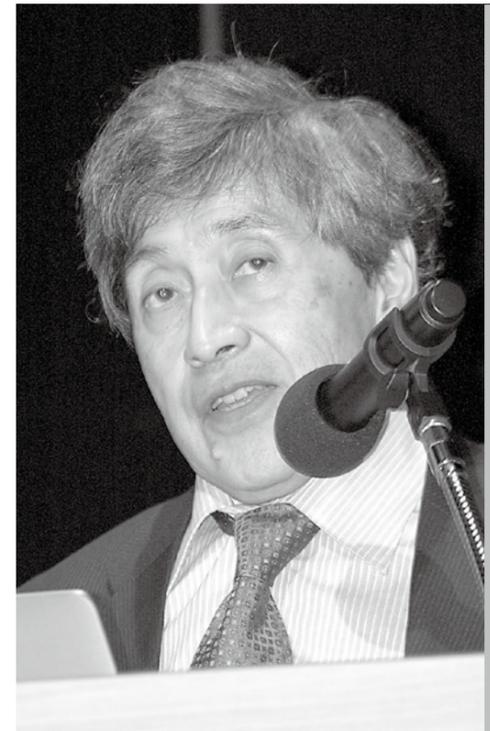
### 快眠には「眠り小物」

「睡眠の因果論から脱出すること。眠れない理由。原因はあまり考えすぎないことです。睡眠にはストレス、温度や寝具などの環境、遺伝や血圧といった身体状況などさまざまな要素が影響しますが、私たちはその時々々のシチュエーションによって、「ストレスがある、だから眠れない」と理由付けをする「だから型」や「明日の試験のために眠らなくてはいけない」と目的意識を持つ「ために型」そして「眠りは至福だ」など睡眠そのものに意味を見いだす「である型」に分類されます。これら三つの型のどれに当てはまるかによって、良く眠れる日もあれば、全く眠れない日もあります。

近年、睡眠の多様性が揺らぎ始めています。先ほど紹介したスペインのシエスタも、最近では少なくなってきたようにみ、「時間とお金の価値」と

いう概念が浸透してきているためです。残念ながら、眠らない時間が経済的価値を生み出す、寝ている暇はないといった行動論理が世界で広まってきたことは紛れもない事実です。

## 健康や幸せのために 上質な眠りを



京都大学アフリカ地域研究資料センター長  
京都大学大学院  
アジア・アフリカ地域研究科 教授  
重田 眞義さん

しげた・まさよし 1956年京都生まれ。京都大学大学院農学研究科博士課程修了。農学博士。89年京都大アフリカ研究センター助手、人間環境学研究所助教授、アジア・アフリカ地域研究科准教授を経て現職。専門は生態人類学、民族植物学、アフリカ在来農学、アフリカ地域研究。98年から睡眠文化研究会メンバーとして睡眠行動を文化的現象として捉える研究に従事。主な共編著は「睡眠文化を学ぶ人のために」「アフリカ農業の諸問題」など。

### 揺らぐ眠りの多様性

睡眠の文化的な研究は、私たちの日常生活社会への深い関心に根差しています。日常的な当たり前の行為を大切に

たかが睡眠、されど睡眠。一日の3分の1を占める大切な脳の休息の時間です。あなたらしい上質な眠りの時間を、ぜひ今晚から見つけてください。

研究のモットーです。