

夢と睡眠

✦ 文 岩本耕太郎 text by Kotaro Iwamoto ✦

「何時間くらい眠ればいいのか？」「8時間寝ないと駄目なんです」といわれることが良くあります。

私は個人差こそありますが中年以降の人は熟睡できていれば、6時間の睡眠で充分だと思っています。

6時間以上寝てもまだ眠いという方は恐らく睡眠が浅いと思います。熟睡できていれば起床時に爽快感があり眠気は感じないはずです。長年臨床医として日常診療をしてきて夢の内容と睡眠深さに関係があることに気がつきました。

睡眠が浅い場合に見る夢は現実的な日常の風景のことが多いようです。たとえば、オフィスで仕事の風景や上司や同僚が出てきますが場面展開は乏しく、同じ風景がダラリと続いています。一方で、熟睡しているときに見る夢は場面展開が激しくて、しかも脈絡がないことが多いので私は「不思議の国のアリスのような夢」と呼んでいます。楽しかったり、怖かったり、どうしてこうなるの？というおかしな展開になります。

思い出してみると子供の頃は良くこのおかしな展開の夢を見ていた気がしますが、大人になるにつれ、現実的な夢が増えてきました。

現実的な夢はいわば昼間の残像のよなものですね。

脳をコンピューターだとすると熟睡することはシャットダウンですが、浅い睡眠の場合はスクリーンセーバーで一時的に落ちているだけなので、日中の残像がよみがえるのでしょうか。

それではどうしたら脳をシャットダウンすることができるのでしょうか。

一番大事にしているのが寝るまでに日中の緊張をほぐすことです。そのための二つの方法があります。ひとつは旅行の予定をイメージすることです。行きたい場所のパンフレットを眺めながら、色々とイメージするとなんだか行った気になって気持ちがあほくれます。もうひとつは買い物です。買いたいものを比較検討して吟味している時が実は一番楽しいことに気づくでしょう。この2つを試してみるだけでもある程度リラクゼーションになるので睡眠を深くすることに役立つはずです。



profile

帝国クリニック院長

1959年生まれ。幼少期をボストンで過ごす。

山形大学医学部卒。米国イリノイ州立大学で分子生物学を研究、1993年より現職。

サーフィンとクラシックカーをこよなく愛し、4世代7人家族。

著書に『患者さまが増える』（H&I出版）、『エグゼクティブが実践するたった一つの健康法』（中経出版）