

「眠りを制する者が回復を制す ― リハビリテーション医療と睡眠の深い関係 ―」

市立函館病院 精神神経科 佐々木 史

睡眠医学はこれまで、医学界においては中心から大分外れた辺縁の一分野であった。しかしここ 10 年程で、一気に中核に近い所まで踊り出てきた感がある。特に、2 人の世界的な天才の出現がそれに拍車をかけた。

そもそもヒトは人生の 1/3 を寝て過ごすので、睡眠が重要な研究分野にならないはずがない。しかも、睡眠は心身の健康維持と日中のパフォーマンス向上に欠かせない。それを世界に証明したのが 2 人の日本人であった。

もともと日本人は「寝ずに頑張る」のが好きである。学生は試験前には漏れなく「〇時間しか寝てない～」と睡眠不足を自慢するし、「24 時間戦えますか」という風潮は「社畜」に名を変えて生き残り、そのお供にエナジードリンクが売れている。しかし 2010 年バンクーバー五輪に向かう浅田真央が某ベッドマットを目立つようにスーツケースに載せ、その姿がテレビ画面に映し出されたのを皮切りに、一流アスリートが睡眠にこだわるようになったのを一般市民にも知らしめた。そして大谷翔平の登場である。彼は日ハム時代から「睡眠は最優先事項」と公言し、実際試合のスケジュールに合わせて睡眠時間を調整している。1 日平均 10 時間眠るだけでなく、計画的に昼寝も取り入れ、最高のパフォーマンスに繋げている。最早、24 時間戦うのは非効率的である、と一般市民でも知っている。世間の常識を塗り変えてくれたのである。もちろん彼は超一流アスリートという特殊なケースなので、当日は我々一般市民にも有益な睡眠に関する情報を紹介する。

そしてもう 1 人の天才は柳沢教授である。オレキシンの発見者であり、次のノーベル賞候補としても名高い。発見当初は食欲を司る神経伝達物質だと考え、ギリシャ神話の食欲の神「オレキシス」から名を付けた位だったが、発見から 2 年足らずで、過眠症として知られるナルコレプシーの病因がオレキシン神経の脱落だと判明し(ちなみにこれを突き止めたのも西野先生という日本人である)、睡眠に関係する神経伝達物質であることが分かった。お陰で、100 年以上前にエコノモが嗜眠性脳炎の研究から推測した睡眠中枢の謎が、加速度的に明らかになって来ている。当日は最近の睡眠研究の中から、知っておくと医療現場でも役に立ちそうな情報を概観すると共に、そんな睡眠研究の飛躍的進歩の恩恵を受け、有史以来の大転換期を迎えている睡眠薬についても解説する。その上で、リハビリテーションの効果を最大限に引き出す「良い睡眠」について、共に考える時間にできれば幸いである。