

新年おめでとうございます。  
当院も皆様のお陰で  
無事に新しい年を迎えることができました。  
近年、睡眠を評価するアプリが普及し  
睡眠がより身近に感じられる時代  
になってきているのではないのでしょうか。  
今年も浦添便りでは睡眠に関連する  
役立つ情報をお届けしたいと思います(^)

# 浦添便り 新年号.2019

今年もよろしくお願い致します



皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます

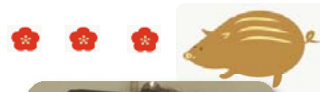
## 目次

### 院長 ❀ 新年のご挨拶 ❀

### 夢みる脳科学 ・夢をみる睡眠 ・夢の映像化

### 明晰夢 ・あなたも見れる!?今日から試せるテクニック

### 動物の睡眠



2019年 新年挨拶 院長 山口祐司



明けましておめでとうございます。

今年は、「平成」という時代が終わり、新しい元号になります。昭和生まれの私には時代の経過スピードが非常に早く感じます。新しい元号になって生まれた人は、昭和に我々が青春時代を過ごしていた時の「明治」時代のような感じで、「昭和」をものすごい昔と感じるようになるでしょう。

当院は2000年（平成12年）1月4日に開院して、今年でもう開院20年目に入り、時代の流れの早さを痛感させられます。当院は、睡眠医療専門クリニックとしては、全国で2番目に開設しました。当初から、睡眠診療のみに特化し、睡眠障害に対して「継続・集中・徹底」をモットーに診療してきました。このような地道な診療により最近、「優秀臨床専門医doctor of doctors network」（ティーベックKK）の選出と「福岡の相談できる専門医」（西日本新聞社）に選ばれ、老舗のコンサルタント会社から東京での講演会を依頼され、また、出版社からの出版依頼など、最近少しずつ評価され始めてきました。このような評価を得た理由は、優秀な職員達が一生懸命に仕事を果たしてきてくれたことが原因であると思っております。同じ仕事をコツコツと積み重ねることの重要性を認識させられています。

今年も睡眠医療の向上をめざし、睡眠障害で悩んでいる患者さんの役に立つべく一生懸命に職員一同頑張っていく所存です。今年もよろしくようお願い申し上げます。

# ★ ★ ★ 夢みる脳科学★ ) ★

夢はどのように見ているのでしょうか。目を閉じているのに色々なものが見えたり、話が聞こえたり、とても不思議な現象です。夢を見るのは、睡眠時も脳が働いているからです。起きている間の出来事や、気になった事を脳が覚え、夢に出てくると言われていますが、夢を見る理由は、まだ明らかにされていません。

## ・ 人は2つの睡眠を繰り返す

### ☆ ノンレム睡眠とレム睡眠

睡眠には、ノンレム睡眠とレム睡眠があります。ノンレム睡眠は深い睡眠、レム睡眠は夢を見る睡眠として有名ですが、ノンレム睡眠中にも夢を見ることがあります。この2つの睡眠は、睡眠中の目の動きにより分類されています。

起きているときの眼球は、しっかりと動いています。眠りに付くと、眼球の動きはだんだんと緩やかになります。しかし、眠りに付いてから1.5時間から2時間程が経過すると、閉じたまぶたの下で眼球が左右に急激な運動を繰り返します。この運動をrapid eye movement(REM、レム)と言います(この眼球運動が出現する睡眠をレム睡眠と言います)。そして時間が経過すると、また眼球運動は緩やかになります(REMがないのでノンレム睡眠)。

ノンレム睡眠と引き続くレム睡眠をまとめて睡眠周期と言い、1晩で4-5回の睡眠周期がみられます。



## ・ ノンレム睡眠でも夢は見る?

夢はレム睡眠だけで見られると考えられてきましたが、多くの研究によって、ノンレム睡眠でも夢を見ることが分かってきました。ただ、レム睡眠とノンレム睡眠では夢の特徴に違いがあるようです。レム睡眠中の夢は、ノンレム睡眠中の夢よりも、内容が長く、鮮明で活動的であり、感情の動きが大きいとされています。

## ・ 夢の映像化

昔から夢は、その機能や内容に、どのような意味があるのかが考えられてきました。しかし、夢の内容は本人にしか分からず、記憶もすぐに消えてしまうため、科学的な研究対象とすることが難しかったのです。1953年の睡眠中の急速眼球運動の発見を初めとして、近年では脳活動からの夢の解読が試みられています。脳の活動パターンを符号化し解読することにより、刺激や運動の状態、心的内容の予測を行います。現在の研究では、夢に現れる物体や風景の情報を高い精度で解読できるようです。多くの研究により、夢がどのような機能を果たし、私たちにどのような影響を与えているのか、解明される日が近づいているのかもしれない。

## 明晰夢

明晰夢はレム睡眠中に  
見ることができます

通常、夢は現実のように経験され、それが夢であることには気づきません。  
明晰夢（めいせきむ）とは、夢であると自覚しながら見ている夢のことです。  
夢の状況を自分が思い描いた通りに変化させることができると言われていた明晰夢を  
「見ることができるんだよ」なんて言われたら、すぐに試してみたくありませんか。

オーストラリア・アデレード大学では、明晰夢を見るためのテクニックを考案し、  
それによりどれくらいの人が見られるのかどうかの調査を行いました。

ボランティア169名に3種の明晰夢を見るテクニックを実践してもらい、その効果を調べました。

### ■ 明晰夢を見るための3つのテクニック

- 1、目が覚めている間に起きた出来事を振り返って確認し、習慣を固着化させて、夢に備える。
- 2、入眠後5時間で起き、またすぐに寝る。夢を見やすい睡眠状態に素早く移行する。
- 3、起きている間に「次に夢を見たら、夢を見ていることを自覚する」といったフレーズを繰り返す。  
：MILD (mnemonic induction of lucid dreams/明晰夢の記憶補助誘導)

↓  
実践前の週で、明晰夢と判断された夢は8パーセント

全種類のテクニックを実践した被験者は17パーセント程度だったが  
MILDを実践してから5分以内に眠った被験者は、46パーセントに上がりました。

2週間以上続けると 急  
激に割合が増加！！

### MILD（記憶補助誘導）の効用とは

研究を率いたデンホルム・アスピー（Denholm Aspy）博士によると、  
MILDは「展望的記憶」、すなわち将来やることを覚えている能力に作用する。  
夢を自覚するというフレーズを繰り返すことで、心にその準備をさせることができる。  
これが実際の明晰夢につながるのだそうです。

MILDを用い、夢の中  
で起きていても、疲  
労感はありません

明晰夢は、夢の生理メカニズムを探るツールとしてだけでなく、  
心的外傷後ストレス障害で悪夢に苦しむ患者の治療にも利用されています。  
自分の心の状態や本当の欲求などを探り、これを活用した心的療法などが期待されています。

## ・ 夢と睡眠障害

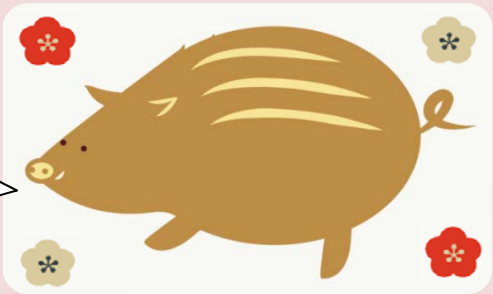


夢が関与する睡眠障害は、レム睡眠で起こります。金縛り中に見えるリアルな風景は脳で作出した幻覚（夢）で、実際はまぶたは閉じています。悪夢障害では非常に不愉快な夢が頻回に現れます。また、レム睡眠行動異常症は夢に一致した異常行動が特徴的です。いずれもレム睡眠を抑える薬が治療に使用されます。

# 動物の睡眠

2019年♥今年はイノシシ年ですね、  
人は7-8時間の睡眠が必要だと言われてますが  
ほかの動物はどうでしょうか？  
干支に関連した動物たちの睡眠時間を調べてみました

**イノシシは7.8時間眠るよ！**  
ブタも7.8時間 僕と同じイノシシ科です  
(= ^ . (∞) . ^ =)



	<b>ネズミ</b>	• 12.6時間	
	<b>ウシ</b>	• 3.9時間	
	<b>トラ</b>	• 15.8時間	
	<b>ウサギ</b>	• 11.4時間	
	<b>タツ</b>	• ???	
	<b>ヘビ</b>	• 18.0時間	長い!!
	<b>ウマ</b>	• 2.9時間	短い!!
	<b>ヒツジ</b>	• 3.8時間	
	<b>サル</b>	• 9.9時間	
	<b>トリ</b>	• 12.0時間	
	<b>イヌ</b>	• 10.6時間	

このように動物の睡眠時間は多種多様です。  
また、夜ではなく昼に睡眠をとる動物や、イルカや渡り鳥など脳を半分ずつ眠らせる動物もいます。  
睡眠時間の種差を決める要因として、捕食動物から狙われる危険度、必要摂食量、体重および代謝量などがあげられます。睡眠は、捕食動物から逃れるには不利ですが、代謝レベルを下げることでエネルギー消費量を抑えることができます。

**ネコは12時間眠るよ！**  
ネズミに騙されて  
12支に入れなかった



～干支の昔話～  
神様が動物の中から12匹をその年のリーダーにするといい、競争をすることになりました。ねずみは、うしに乗り、ゴール前で飛び降り、1位になりました。こうして12年周期に動物が割り当てられましたが、猫は、ねずみが違う競争日を伝えたため参加できなかったそうです。