

5 全体ディスカッション



集団睡眠・ベッドの共有など、人は霊長類の中でも精神的・衛生的に珍しい寝方をする。これは集団で寝ることが安全上、また生活を共有する上で重要な役割を果たしているからと考えられる。しかし近年、集団睡眠が負担になり一人で寝るほうが快適という傾向がみられる。これは人間社会に社会生活上の大きな変化がおこっている証拠ではないだろうか。

白川 まず今までのところでご質問がございましたら手を挙げていただければ受けたいと思っています。はい、どうぞ。どなたの先生にということをお願いいたします。

質問 お酒と睡眠というのは私には非常に気になる項目でございまして、確か先ほど井上先生だったと思うのですが、お酒は不眠の元であるというふうにおっしゃったように思うのですけれども、私自身の経験からしますと飲んだほうが眠れるような気がしてしょうがないのですけれども、酒というのは睡眠からいいますと悪いことは決してなくて、悪いことばかりだというふうにご理解したほうがよろしいのですか。

よい睡眠のためにはアルコールは極少量に

井上 アルコールを飲んで寝ると確かに眠れるというのはあるのですけれども、その後に跳ね返りが起こってきて、たぶんご経験があるのではないかとおもいますが、夜間の後半とか朝早く目が覚めるという現象、いわゆる跳ね返りですよね。まず一つこれが起こりやすくなるということが

ございます。

それからさっきもお話ししましたように喉の緊張を落としてしまって、より喉を詰まりやすくする。だから無呼吸症の人なんかには危険と言えるようなことがあります。

それからレム睡眠というのを抑制するのです。ですけれども今度は逆に夜間後半に酒の影響が抜けるとやっぱり跳ね返りが起こってきて、明け方にすごくたくさん夢を見るというような現象が起こることがあります。もっともっと連用してたくさん飲むような人になると夜間アルコールのためにさっき言った夢の睡眠の異常というようなものが爆発的に増えてきて異常な行動が起こるとか、いろんなことがあります。

臨床的な場面ではアルコールをたくさんお飲みになっていると睡眠薬の効きもすごく悪くなることがあります。実は僕もアルコールを時々飲みますが、少なくとも連用は避けたほうが良いだろうと思います。それから量は極少量にお留めになったほうが良いと思います。

質問 残念ですがありがとうございました。

白川 ちょっと追加、もう一つなのですけれども、特にお年寄りの方でこれは特に夜間のお手洗いの多い方、こういう方はアルコール自身に利尿作用がありましてアルコールを飲んでいる方は間違いなくお手洗いの回数が増えます。そのためにその後には再入眠が非常にできにくくなる方が多いこともこれは泌尿器科との共同研究でわかっています。そういうことでやはり程々というのが重要だろうと考えています。

その他、どなたかご質問ございませんでしょうか。どうぞ、後ろの方。

質問 一つ、井上先生へのご質問ということになると思うのですけれども、呼吸障害の患者さん、OSASでしたっけ

患者さんにみられるようなそういった傾向、先ほどいくつかだいたい教えていただいたと思うのですけれども、そういった疑いがあるという方が自分の周囲とか家族の方にいると感じた場合には、具体的にどこの病院、何科に行ったらいいのか、どういうところに相談したらいいのかというのが私の周囲のご婦人の方の強い質問なのです。それが一点です。もう一つは先ほど最後のほうでちょっと気になったのは、年を取ると必要な睡眠時間が短くなるということがちらっと発表の中にあっただけなのですけれども、これについても、もう少し詳細に教えていただけたらと思います。

無呼吸症候群の診断は睡眠専門の施設のある病院で

井上 前半が僕です。後半が白川先生ですね。

睡眠時呼吸障害、無呼吸症候群の診断・治療というのは関連しているのは睡眠を専門に診る精神科医 私は精神科医なのですけれども、それから呼吸器内科、耳鼻科、一部循環器内科あたりが診ます。問診でかなり予測もつくのですけれども、決定的に重症度などを把握しないと治療法が決まらないというところがありまして、そういった専門の検査機器が必要になってくるのです。そういったところからある程度睡眠の専門の施設でないとそういう検査システムが揃ってないというところがありますので、こういうところをお探しになるのがいいと思います。

例えば日本睡眠学会のホームページにありましたっけ？

白川 現在施設はありません。

井上 ないですか。睡眠呼吸障害、あるいは閉塞性睡眠時無呼吸とかのインターネットのサイトを開けるとそれに関連した施設が見つかるだろうと思いますので、そのへんでお探しになるのがいいのではないかと思います。

年を取っても必要な睡眠時間は短くならない

白川 たぶん施設等はこれから睡眠学会のホームページに載せられていくかたちになると思います。まだちょっと間に合っていないようです。

それから2番目の年を取ると睡眠時間は短くなる。あれは間違いです。私は反対しているのです。原則的にベッドタイム、まず床に入っている時間は間違いなくお年寄りのほうが長くなってしまいます。これは夜間の睡眠の状態が悪くなるお年寄りほどベッドタイムは長くなります。

それから睡眠時間全体もこれはいくつか調べられたものがありまして、活動量との関係が結構ありまして、ちゃんと活動的なお年寄りなどは日中の睡眠時間、夜間の睡眠時間合わせると生活の中の自由度が上がりますので、24時間の中の睡眠時間は変わらないという報告が結構たくさん出てきます。そういう意味では睡眠時間は短くなりません。それからベッドタイムはむしろ逆に長くなるということがわかっています。私のほうでは言うときは必ず睡眠時間は短くありませんよと言います。

別に睡眠時間が短くていいわけではありません。先ほど言ったように6時間半から8時間ぐらいの間の睡眠時間をなるべく確保するということが大切だろうと考えています。

質問 ありがとうございました。

二足歩行の方が無呼吸が起こりやすい

白川 その他にどなたかありましたら。もしないようでしたら、演者の間で少し聞きたいことがありましたら互いに討論していきたいと思うのですが、いかがでしょうか。

社会ということ考えた場合に睡眠の、例えば今言った無呼吸にしても社会と密接な関係がある。進化との関係がある。

山極先生が先ほど非常におもしろい話をされていて、二足歩行をしたことによって睡眠中に無呼吸が起こってきやすくなるという話をされていました。

山極 と言いますのは人間というのは他の四足歩行の動物に比べるとこういう姿勢を取らなくちゃいけないわけですね、毎日毎日。寝るときもこうです。ところが四足歩行の動物というのはだいたいこうやってますから、ここが広くなるわけです。ですから無呼吸症というのは起こるわけがないのです。

ニホンザルなんかもこうやって座ったまま寝ますけれども、ここがいつもこうなっていますから、人間のようなトラブルは起こらない。これは私、井上先生と白川先生のお話聞いてて、いやあ、これはおもしろいと思いました。

不規則な都市生活が睡眠時無呼吸を増やす

白川 まさにこのようなことがおそらく文理融合というかたちだろうと思います。今言った生態学はこれもほんとは科学なんですけれども、社会ということ考えた場合にわれわれが人間であることが睡眠時無呼吸を起こす原因であろうと思われまます。欧米だとそれにプラス不規則な都市型生活とそれから飽食、十分満腹できるだけ食べられるという、これだけのものが睡眠時無呼吸を増やしてきている。

ところが日本だとそれだけではなくて骨格的な問題ができています。それにプラスして不規則な都市型の生活の中で起きてきやすいものであると考えられます。

先ほどもちょっとお話ししたのですけれども、実は運動量が都市型生活ではすごく減っています。私もしょっちゅう運動すると言われていて、だけど運動する暇もありません。こういう状態が都市型化社会ではつくられています。井上先生にちょっとお聞きしたいのですけれども、今運動量がしっかりしていると、昔みたいに、果たしてああいうふうに寝せていても睡眠時無呼吸が起こってくるか、どうお考えでしょうか。

徹夜や寝不足も睡眠機能に悪影響を及ぼす

井上 私自身の考えとしては無呼吸症と運動はやっぱり直接は関係ないだろうと思います。たぶん日本人で寝せていても無呼吸が起こることについてはさっきもちょっと話題になったように骨格的な問題と、上気道の筋肉というのは非常に複雑でたくさんのが複合的に絡みあっていますので、おそらくそのバランス形成の上で何らかの民族的な特

性がある可能性があるんだろうと思います。

運動は関係ないのですけれども、もう一つ重要なことを言い残しましたけど、お酒が無呼吸症に悪いということはさつき申しましたけど、徹夜とか寝不足をすると人間の呼吸機能というのは落ちていくのですね。例えばこれもよくご経験あるでしょうけど、非常に長い仕事とか徹夜が続いたご主人が、帰ってきたらかあーと高いびきっていうことはしばしばありましよう。そういったことはたぶん呼吸調節機能を寝不足自体が起こしていくということがありますので、こういった側面からも悪い影響はあるのではないかと考えます。

夢や金縛りをどう捉えるか

白川 あと、堀先生のほうで、夢の見方、夢を見たときにどう捉えていくかというのが社会の、あるいは文化的背景によって違ってくる。特に金縛りなんか典型ですよ。これ、金縛りを経験したときに例えばおもしろおかしく日本人は考えてしまう。結構私も女性週刊誌からよく金縛りの取材を受けまます。霊ですか、そうじゃないですかという話で、非常におもしろがっています。ところが海外では性的なものに捉えられたようなもの、淫靡なものに捉えたものと解釈され答えが出てきにくいという面があります。

おもしろいことに日本の場合は睡眠障害、悪い睡眠、睡眠があんまり良くないということとはどちらかという知的な人がなりやすいというふうに昔から捉えられていたように思います。だから睡眠について悪いですか聞いても皆さん平気で「私悪いですよ」って答えられます。これは社会的文化的背景なのかなという不思議な気がします。

そういう意味では夢を、金縛りをどう捉えていくか、睡眠をどう捉えていくかというのは社会的な背景によってかなり違ってきています。

じゃあいったい戦前と戦後でそのへんがどう変わってきたのか。例えばもし堀先生のほうで夢みたいなものをずっと調べてみたときに、例えば江戸時代に夢をどう捉えていたか。あるいはそれが今となってどうなったか。江戸時代って非常に閉鎖的な社会でしたよね。そのへんもしご意見あれば。

井上 堀先生に質問の追加なのですが、昔幽霊と入眠時幻覚 金縛りの問題が出ましたけれども、入眠時幻覚

の関係についてかなり言われたことがありましたよね。それはもう丑三つ時のあれですよ。そういうふうな面も含めてお答えいただくとありがたいのですけれども。

堀 一つはまず日本人の夢の問題よりもうちょっと大きい枠組みとしては、睡眠を傷めつけて喜ぶという雰囲気は日本にはありまして、だから「寝ていないんだ」って言うのにこにこしながらしゃべる。睡眠を切り結めることが大好きで、その状態の中に自分が入っていく。怖い夢を見たのもこの夢、怖い夢を見ることにストレスフルな環境を自分は生き抜いているのだということを出していく。辛かった話なのか自慢話なのかかわからないところがあります。これはわれわれが強いのか、それとも愚痴とぼやきを文化の根底に持っているのか、ここはやはり整理しないといけないのではないかと思います。

睡眠障害が話題になるのは先進諸国

それから睡眠障害というのを口にできるというのは非常に豊かな国家であって、例えばこういう不景気になってきたり、人的な余裕がない状態になってくると自分の弱さを表現いたしますと人に取って代わられてしまいます。だから先進諸国では睡眠障害というのは非常に大きな話題になるけれども、貧しい国という表現が悪いですが、やはり経済的な力があまりないところでは睡眠障害が話題にならないのは堂々とそれが言えるか言えないかっていう、そこがまさに大きな社会的な枠組みだろうと思います。

金縛りの体験をもっているのは男性が35～6%、女性が50%ぐらいなのです。全部平均しますと40%ぐらい。だいたいその人たちにどう思うかって聞くと、やはり霊の力を感じてしまったと、こう言って、われわれ科学教育をやっている人間は何のことをやっていたんだろうってふっと思うわけでありませう。

ですからこの中で霊魂という中にはいろんな憑依という、取りつきの世界とかこういうものがバックにあれば幽霊のようなかたちで取りついてくるとか、いろんな思いつきでもってそれが恐怖に連合していきます。もちろんそういう知識を持っていればもっと深くなりますし、最近結構霊魂的なものが流行っておりますけれども、その知識が乏しければただ怖かっただけで終わっていくという。

金縛りは昔に比べて増えているか

問題はそのことが一つと、あと今の社会に金縛りが多いのか、昔が多いのかってことなんです。どうも疲れていたとか生活リズムが乱れていたというときに金縛り体験はよく起こります。これは歯軋りもそうですし、寝惚けもそうなんです。やはり子どもなりにストレスがすごく高くなっているときにはストレス反応の一つとして歯軋りは増えます。でも別に切歯扼腕して歯軋りしているわけじゃなくて、そういう行動が増えていくということだと思います。

だから調子の悪いときで機嫌が悪くて悪い夢を見そうな状況のときに金縛りはやってくるし、そして非常に調子の悪いときにはなんとなくないものねだりのなものもあって神懸りの世界に入っていく危険がある。

金縛りはよい睡眠の確保により減らしていくべき

江戸時代はひょっとすると金縛りという問題はそれほどもなかったのかもしれない。そういうことを文献的に書かないものが、こんにちには金縛りということが普通に言えるような状況になった。もう一つは思春期というのはただでさえストレスフルなのですが、非常にストレスが強くなったので金縛りが増える傾向にあるのか。今の質問で答えられないのは、昔、金縛りは少なくとも今増えているのか、それとも昔はもっと多かったのに科学教育の成果で減ってきたのか、今後の行く末はどうなんだっていったときに、私は金縛りは減るべきだと思います。

というのはストレスが、心理的なストレスとか身体的なストレスがかかると発生率が高くなります。どんなとき起こりましたかという質問したときはだいたいそういうかたちです。どうしても思春期というのは非常に不安定ですから、そうしたものが相乗効果を持ちやすいんだろうと思うのです。ですからほとんどのところで共通ですけど、規則正しい生活をして、睡眠のリズムがしっかりしていれば途中で目が覚めたりとかいろんなこともないわけで、そういう状態の中で金縛りというのは多少体質があるとはいわれていますけれども、減っていくべきだと思います。

ですから隠してしまって、言ったら危ないと思って低いというのは良くないことだと思いますが、良い睡眠生活が確保されてくるとすればおそらく金縛りだけでなく他のいろん

な兆候も穏やかな数値に落ちてくるだろうと。その落ちてくるときにいいアドバイスをしたりカウンセリングができるような体制が整うことが望ましくて、そういう意味では思春期の人に接する周辺、教育関係者だけではなくもっと多くのおとなが金縛り体験というものを科学的に理解して、それを癒えるようなことがないような対応が必要だろうと思っています。

白川 ありがとうございます。フロアのほうではその他何か。はい、どうぞ。

質問 座禅というの、脳波のありましたね。あれちょっともう一度聞かせてください。

無念無想と居眠り

堀 座禅を組んでいくときには熟達した方をベースにしてお話しいたしますと、普通は結跏趺坐(けっかふざ)といって足を組みます。それから不動の姿勢といって背筋をしゃきんと伸ばします。決してリラックスした状態じゃありません。背筋をすっきり伸ばしておいて、目を半眼に開いて約5、60センチから80センチくらいのところに薄目で外を見るようになっこうになります。この状態でじっとしていると静かな環境ですとどんどん静かな状態で無念無想の状態に入っていくという、これが理想的な状態です。

脳はクールダウンしていった普通の人ならうとうとしてしまうような状態まで覚醒水準を下げたいて、その状態をずっと保つと終わった後にたいへん清々しい気分が戻ってくる。これにヒントを得て精神療法とかいろいろなものも出されています。

ただ問題は先ほど言いましたように修行中の方は無念無想に入って静かになると居眠りが出てきます。これは昏沈と申しまして黄昏に沈み込む。なんか禅の方は何でも美しく表現するのですが要は居眠りなのです。この居眠りが始まってくると姿勢が崩れますから警策というのでびしゃっと叩いてあげると目が覚めます。やっぱり普通の人だとこれは舟漕いでいる状態ですね。その後に居眠りのような状態という、眠気が入ってくるだけだったら睡魔というのはそれほど嫌われないのですが、いろんなものが見えたり、あるいは浮き上がった下がったというようないろんな体験が起こります。

眠気を嫌わずに楽しむ

これは授業中でも起こりますね。学生が時々机をがばつと握って立ち上がったります。電車なんかで乗っているときにもぴくつとする方がいると思います。あれは落ちたか浮いたかどっちかでございます、温かく見てあげてほしいんであります。そういう状態というのは、精神を集中し、安定しようとしたときに忍び寄って来る眠気というのが禅の修行のときには煩悩という言葉で中からコントロールしようとしても湧き起こってくるものです。それでどうも嫌われてしまったようなんですけど、あれは楽しみながらやりますと入眠期というのはとっても楽しい現象で、バンジージャンプも先安上がりで楽しく落ちていくことができますから、愛好してみるのとは一つではないかと思えます。

白川 もうだいたい時間なくなったのですが、最後に一つ山極先生にお聞きしたいのですけれども、われわれの寝方が結局原猿類にまた戻ってしまっているわけですよ。進化のほうから言えば一つまた置いて、再度原猿類の状態に戻ってきた。例えばこれは人間が結局安全になったためであるのか、逆に言えば人間の脳が発達したために逆に不安が高くなって、その危険をより強く自分で識別できるようになってそういうかたちを取らざるを得なくなってきたのか。先生、そのへんをちょっと教えていただくと社会がどう進化していくとどういうふうに、睡眠が変わっていくか、一つの手掛かりになるような気がするのですね。

社会の変化によって快適だった集団睡眠が負担に山極 人間というのは霊長類からみると非常に奇妙な寝方をします。これは集団睡眠なのですね。みんなといっしょに寝る。ベッドを共有する。これは衛生上からしても精神上からしても非常に珍しい寝方です。原猿類はいっしょに寝るといっても親子、あるいは実際の交尾のパートナーと短期間いっしょに寝るだけで、普通は1頭でしか寝ません。なんでこんな集団睡眠をするようになったのかというのが大きな謎です。

逆に言えばそれは集団で寝ることが安全上非常に重要だったということ、それから生活を共有する上で集団で寝ることというのが何か大きな非常に重要な役割を果たしていたかもしれない。

それが実は最近自分で独りで寝るといふことのほうが快適になりつつある。これは生活上の変化と関係があると思ひます。例へば食へることも実はいっしょに食へるといふことが人間の不思議な社会行為だつたのです。食へるといふのは食欲を満たすだけじゃなくて他の人といっしょに食へるといふことが非常に楽しくて、なおかつ相手とのつながりを確認できる行為だと。

眠るといふこともたぶんその延長線上にあると思ひます。誰かと、つまり特定の相手といっしょに寝るといふことが非常に安心感があり、なおかつ快適だつたはずです。それがおそらく先ほど井上先生とか白川先生のお話がありましたように、妻が非常に大きなストレスを感じるようになったといふことは、逆に言へば集団睡眠が負担になり始めた。特定の相手といっしょに寝るといふことが安心や快樂といふものを保証してくれなくなつたといふ、これは社会生活上の大きな変化が今現代日本社会に起つてゐる、あるいは人間の社会に起つてゐる証拠じゃないかなといふ氣もいたしました。

白川 どうもありがとうございます。最後に社会と睡眠といふことをまとめていただいたような氣がいたします。

今回のシンポジウムは最初のほうに知的好奇心を満足させてくれるような講演を配列しました。最後に得するようなものを配列しました。そういう意味では今の現代社会の縮図みたいなものをちょっとしてみたいなと思つていました。だいたいこれで時間が来ましたのでこのシンポジウムを終えたいと思ひます。どうも皆さん、長い間ご苦労さまでした。ありがとうございます。(拍手)

司会 山極先生、それから堀先生、井上先生、白川先生、たいへんありがとうございました。これでシンポジウムを終了いたします。本日は長時間に渡りましてシンポジウム、「社会の中の睡眠」にご参加いただきまして誠にありがとうございました。睡眠に纏わる様々な研究視点はたいへん興味深いものでした。後日当財団のホームページに本日の内容を掲載いたしますのでそちらもぜひご覧ください。

花王芸術・科学財団では今後とも文・理融合のユニークな視点から研究会を実施していく予定であります。ご注目いただきたいと思います。

お帰りにアンケートのほうをよろしくお願ひいたします。本日はどうもありがとうございました。(拍手)

文中の資料には、読めない箇所がありますが、ご容赦ください。