

脳科学の第一人者である川島隆太先生の第5弾である。最終回は、睡眠の話である。

最後に睡眠について情報共有をしておきます。私たちの体の細胞の中にはミトコンドリアという物質があり、これは細胞が働くためのエネルギーをブドウ糖と酸素を材料にして細胞に供給する、そういうエネルギーの再生機関です。

子どもたちの睡眠時間が短くなって寝不足になると、体の細胞レベルでエネルギーを上手に作れないから、勉強しようとしてもできないわけです。脳の中でも、特に海馬と言われている領域の体積は、子どもの場合は睡眠時間と正相関するということがわかっています。

海馬という脳は記憶のゲート、記憶の門番です。全ての記憶情報が海馬を通して脳の中に収納されると考えられています。その大事な海馬の体積が、睡眠不足の子は小さいまま大人になるということもデータでわかります。

人が生きていく上で睡眠は大事であろう。人生の1/3は睡眠である。大人になった今でもそうだが、寝不足はつらい。仕事の効率も精度もわるくなる。

とはいいいながら、中学時代から30代まで、ずっと何かというと睡眠時間で調整しようとしてきた。中学時代であれば、部活動から帰り、夕飯を食べ、仮眠と称して寝てしまう。朝早く起きて勉強するはずが、そのままいつもの時間に起きてしまう。その結果、十分な睡眠時間となる。

だが、朝の寝覚めはよくない。「ああ、今日も起きることができなかった」慌てて短時間で宿題を片付け、走って学校に向かう。こんなことをずっと繰り返していた。どうして、朝起きた試しがないのに、いつまでも同じことを繰り返していたのだろうと思う。

中学時代や高校時代のテスト勉強もそうである。ほとんど勉強せず、追い込まれると、徹夜でもすればいいという考えに陥る。だが、徹夜で勉強したことなどない。それでも、テストの度に同じことを考えてしまう。懲りないのである。

大人になると、次のようなことが幾度となくあった。仕事が追い付かない。終わりそうもない。すると、睡眠時間を削って何とかしようとするのである。中学時代からの習性か、朝早く起きて仕事をしようとする。だが、起きることは滅多にない。よほど、追い込まれていないと起きない。

ときには徹夜して何とかしようとする。これは実際に何度もやったことがある。あるいは、朝方4時頃まで仕事をして、2時間ほど寝て仕事に行く。これを何度も経験している。こんな無茶なやり方ができるのは30代までだった。

不思議なもので、40代になり、無理がきかなくなると、自然と早めに始めたり、計画的に進めたりと、睡眠時間を削ることなど考えなくなる。若いときは、何だったのだろうか。

子どもたちの睡眠時間が短くなることなど考えられない。子どもは寝るものである。寝る子は育つのである。子どもは遊んで疲れて、中学生も体を動かして、疲れてぐっすり寝るのがいいのである。現代の中学生には、難しいことなのかもしれないが。

徹夜していた頃が懐かしいが、あの頃に戻ろうとは思わない。睡眠は、これからも大事にしていきたい。