

# 不思議な営み 夢を科学する

## 今晚いい初夢になりますように！

### 科学技術・大学

初日の出、初詣など何かと「初」を連発しがちな元旦の最後の楽しみは初夢だ。「今夜いい夢を見たい」と願う人もいると思うが、どんな内容の夢になるか見当もつかないし、そもそも夢が見られるかどうかさえわからない。思えば不思議な「夢を見る」という営みをどう理解し、ならいいのか、夢の科学的研究から現状を探った。(村田光矢)

## なぜ夢を見るのか

「必然性があるのはレム睡眠は0.50 Δ睡眠の方であり、夢は年代に発見されて以来、動(ラビッド・アイ・ム副産物)。東邦大学理学部を科学するうえで必須のキーワードになって、辺恒夫教授はこう説明する。

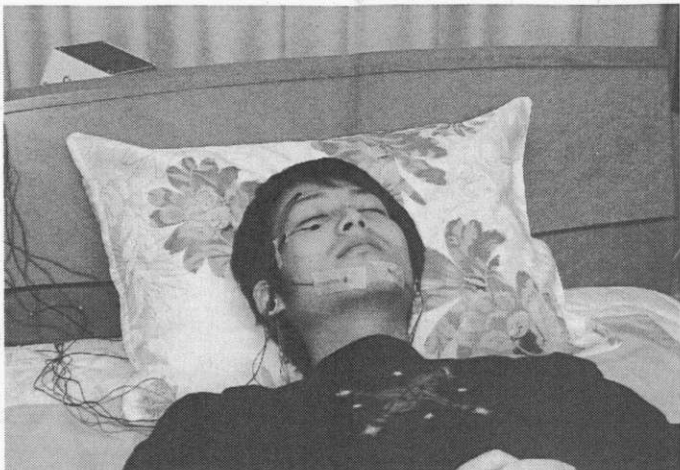
レムとは急速な眼球運動(ラビッド・アイ・ム)にも夢を見ることが指摘される。日本大学医学部の鈴木



東邦大(千葉県船橋市)の渡辺教授の研究室にある脳波計

## 有力な「記憶整理説」

### 事前に体験の「予行演習説」も



現れる。こうした眼球の動きが現れない睡眠をノンレム睡眠と呼ぶ。眠り始めはノンレム睡眠から始まり、やがてレム睡眠に変わり、再びノンレム睡眠と交互に現れる。人にもよるが8時間眠った場合、約20%にあたる90分間くらいはレム睡眠が占める。

▲……………ノンレム睡眠中  
実験では実際に寝てもらい、脳の活動などを記録するのが基本(栃木県足利市の足利工業大)

## 眠りの20%はレム睡眠 脳幹の真ん中に「発信器」

「記憶を整理するために脳を内側から揺さぶる。そのとき記憶の断片が漏れ出して夢として出てくるのではないかと(渡辺教授)。小林センタール長は本棚の整理に似ていて、整理の仕方に基づき、標準を指し示す。「記憶を蓄える海馬と快不快をつかさどる扁桃体(トウモロコシ)の場所が夢の間、活発に動いていることがわかってきた」予行演習説も知られる。例えば空飛ぶ円盤に攻撃される夢を何度も見て逃げ方を理解していったのはこのためだ。足利工業大学睡眠科学センターの小林敏孝センタール長は「レム睡眠を起す『発信器』が脳幹の真ん中にある」という説を解説する。脳の中央に位置する脳幹の真ん中には橋という場所がある。

博士専修研究員によると「ノンレム睡眠の夢の方が