

### 眠りについて

皆様、こんにちは。良い睡眠は取得できていますでしょうか。私は大学で睡眠を研究しております。

朝、布団から出るのが辛い時期になりました。2022年の流行語大賞10位以内に「ストレス緩和」「睡眠の質向上」の効果がある乳酸菌飲料(乳酸菌シロタ株)が入りました。今でも売り切れが続き、購入できないことから、睡眠に不安を持つ方は多いのかもしれないね。近年は睡眠への関心も向上し、個人の体型に合わせたオリジナル枕を作られる方も多くなっているように思います。マットレスも寝返りしやすいものや、背中・腰・足など接触する部位によって固さを調整できたりと進歩してきています。

年末になって、睡眠に関する大きな発見が飛び込んできました。睡眠の量や深さは、脳の別の部位で制御されていることを、日本の研究チームが世界で初めて明らかにしたというものです。研究結果は、筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構の柳沢正史機構長と東邦大学の船戸弘正教授らの研究グループが科学雑誌「ネイチャー」に発表しました。研究チームはマウスを使って、睡眠のメカニズムについて詳細に解明を進め、あるタンパク質の連鎖反応がリン酸という物質と結びついて睡眠が促されることを発見しました。さらに、睡眠の量は脳の視床下部という部分が、睡眠の深さは大脳皮質がそれぞれ別々に制御していることも明らかにしました。機構長は、「寝ないでいると眠くなるというのは当たり前だと言われるかもしれないが、そのメカニズムは全く分かっていない。そこに至る第一歩だと思っている」とニュース(NHK NEWS WEBより)で報じられていました。研究が進み、睡眠障害で苦しむ方が1人でも減るよう願っています。