

Text by 福生吉裕

夢の研究は夢

1962年にイギリスのフランシス・クリックはジェームズ・ワトソンと共同でDNAの二重らせん構造を明らかにした功績で、ノーベル生理学・医学賞を受賞しました。まだ46歳の若さでした。そのクリックが、2度目のノーベル賞を目指して挑戦したテーマがありました。それが「夢」の研究です。

夢は無駄な記憶の初期化システム?

脳は、日常起こったさまざまな事象を、聴覚、味覚、視覚や嗅覚などの情報とともにデータ化し認知し、記憶しています。莫大なデータ量です。整理がうまくできる人、保存があまりできない人など個人差はありますが、脳内の総合化学反応の結果となっています。クリックは脳にもデータ保存に一定のキャパシティがあると推論し、そこで無駄なデータの消去システムこそが夢であるとの仮説を立てました。しかし、彼でさえ、「夢」という摩訶不思議な脳内現象を明確に立証することはできませんでした。

fMRIという武器

さて、それから40年後、脳の活動を視覚化できる技術が生まれました。脳ドックで使われるMRI(磁気共鳴画像法)はよくご存じかと思われる。磁石による細胞への共鳴を利用して身体の内部構造を画像化する装置です。これに脳活動(脳の血流)を組み合わせたのがfMRI(ファンクショナル(機能的な)MRI)です。感情の起伏で脳

のどこが興奮しているかが画像でわかります。

実はこれで夢の状態の見える化ができるようになってきました。これまでは脳波計で深い脳波の出るノンレム睡眠期と浅い脳波のレム睡眠期で夢を見ているかどうかはわかっていました。さらに、このfMRI装置を付け、レム睡眠期の時に起こして怖い夢かいい夢かを聞き、興奮している脳の部位を同定していったところ、扁桃体という領域の興奮によって怖い夢を見ているか、いい夢を見ているかがわかってきたのです。

カラフルな夢、白黒の夢

では、夢の色についてはどうでしょう。

昔、体調が悪かったりストレスがあると、総天然色の夢を見るといわれていましたが、最近の調査では90パーセント以上の方はそれなりのカラフルな夢を見ているそうです。これはテレビやパソコンが普及した影響ではないかといわれています。そのせいか、若い人ほどカラフルな夢を見て60歳以上の人は白黒の夢が多いという報告もあります。

また、合理的に考える左脳タイプの方は白黒の夢が多く、イメージ豊かな右脳タイプの方はカラフルな夢が多いという報告も。となると「カラフルな夢を見る高齢者の頭は柔らかい」という研究結果もこれから出てくるかもしれません。

さて、あなたの夢はいかがでしょうか。

それはさておき、秋の夜長にはまったりと月を愛で美味しい夢を見たいものです。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で見えが分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。