

## 睡眠と「ひらめき」の関係性



脳は人体の中で一番の働き者です。膨大な情報を処理し、体の各部に指示を出す「管理職」でもあります。そして、とてつもない大食らいです。体が一日に必要なエネルギーの約20%を脳だけで消費しています。それだけでもどれだけ忙しいかは想像がつくと思います。

出番がない時は休んでいられる筋肉などとは違い、脳は間断なく働き続けています。そんな脳が、唯一休むことができるのが、睡眠です。睡眠時間の確保がいかに大切か、このことからお分かりになると思います。脳の疲れは、体の疲れ以上に根深く、悪影響は多岐にわたります。寝不足だとイライラしがちで、やる気が起きず、集中力が低下してミスが増えるという経験はどんな方でもあるのではないのでしょうか。

意欲や集中力、安心感、認知機能などは、様々な脳内ホルモンによってコントロールされています。睡眠によって脳が休息をとれないと、脳内ホルモンのバランスが崩れてしまいます。脳と心の健康を保つために、適切な睡眠は不可欠です。

しかし睡眠の効用は、疲れを抜いて脳内ホルモンのバランスを整えるだけではありません。眠りが「ひらめき力」を高めることも分かっています。

睡眠には2種類あり、浅い「レム睡眠」と、深い「ノンレム睡眠」を一定の周期で繰り返しています。眠りに入って最初のノンレム睡眠は特に重要で、細胞を修復する成長ホルモンが分泌され、全身のメンテナンスが行われます。

休息という観点からは深い眠りがより大切ですが、浅い眠りにも特別な役割があります。記憶を整理整頓し、バラバラに存在する知識や情報をつなぎ直して活用するための作業を行うという役割です。

人はレム睡眠時に夢を見ます。夢の中でアイデアが浮かんだという話も数多くあります。特に朝方のまどろみはゴールデンタイム！悩んでも答えが出ず、諦めて寝たら起き抜けに妙案が浮かんだという経験はありませんか。日中にインプットされ、雑然と脳内に散らばった情報は、パズルの断片のように、それだけでは意味を持ちません。眠っている間に、「ああでもない、こうでもない」と様々な組み合わせを試すうちに、ピタリとはまって形をなします。これが、ひらめきの正体です。

また、睡眠時に脳内の「掃除」が行われていることも、ごく最近の研究によって明らかになりました。認知症の原因として最も多いアルツハイマー病の場合、異常なタンパク質が脳内に蓄積することで物忘れなどの諸症状が現れます。深い睡眠時には脳内を循環する髄液の流れがよくなり、このタンパク質が洗い出されると言われていて、よく眠ることは認知症予防にも有効です。睡眠とは、脳内の整理整頓と掃除をまとめて行う大切な時間です。日々きちんと眠ることがとても重要なのです。

## アルツハイマーに新薬登場！？

アルツハイマー病の治療薬について、アメリカの食品医薬品局（FDA）が条件付きで承認したことが話題になっています。アルツハイマー病は認知症の中でも最も患者数が多く、世界で5万人と推計されています。

世界中の製薬企業が注目したのが、患者の脳内に蓄積するタンパク質である「アミロイドベータ」です。アルツハイマー病の原因物質とされ、各社ともこれを人工の抗体で排除することを狙っています。しかし、アミロイドベータの蓄積から発病まで20年はかかるとされ、その仕組みは解明が難しく、開発は難航しています。新型コロナウイルスのワクチン開発で世界を主導する製薬大手のファイザーですら、開発中止に追い込まれているのです。

今回、開発された薬「アデュカヌマブ」は、1年半の臨床試験で、投与した患者のアミロイドベータが71%減少。さらに記憶力や判断力、コミュニケーション能力が衰える速さを2割、食事や排泄、着替え、入浴など日常生活を送る能力が衰える速さを4割遅らせたことが分かっています。一方、別の試験では効果が証明されておらず、追加の治験が求められています。しかし、「認知症」が治る可能性のある病気になるかもしれないと言える明るいニュースです。



## ＜今週のオススメレシピ＞

### ブロッコリーのガーリックオイル蒸し★>

【材料(2人分)】ブロッコリー(120g) 水(大さじ1)  
にんにくチューブ(3cm) オリーブ油(大さじ1)  
鶏ガラスープの素(小さじ1/2) 塩・コショウ(少々)

#### 【作り方】

- ①調味料を全て混ぜ合わせる。
- ②ブロッコリーを耐熱容器に入れ、①を回しかける。ふんわりラップをして電子レンジで3分加熱！