

4つの夢とその生理

東京都市大学 名誉教授 近藤 雅雄



人は生涯を通して多彩な夢を見る。広義には記憶に関わる「睡眠中に見る」と生きるための活力となる「将来の希望」といったものがあり、どちらも社会生活上重要である。

本稿では、筆者の経験から夢を4つに分類し、その生理について解剖した。

睡眠はレム睡眠(浅い眠り、体の睡眠)とノンレム睡眠(深い眠り、脳の睡眠)が90分おきに繰り返される。そして、この間に疲労回復(心身機能のリセット)と記憶情報の処理(シナプス形成)が行われるのだ。

脳はその日に得た情報をレム睡眠中に再起、その際に橋・外側膝状体・後頭葉から出る ponto-geniculo-occipital (PGO) 脳波が海馬へ刺激を与え、情報を固定させる。次に、ノンレム睡眠時に頻度の高い情報や重要なものを長期記憶の場(大脳皮質)へ移動し、頻度の低いものは消去されるかそのまま短期記憶の場(海馬など)に保持される。その際、情報の処理を行っている脳内へ映像として映し出されたものが夢であるという。

第1の夢

レム睡眠中に見る無意識の夢である。喜・怒・哀・楽・愛・悪・欲の7情、すなわち怖い夢、楽しい夢など多様な夢を見るが、怖い夢のことが多い。それはインパクトが強いからだ。文献では女性の方が男性に比べて頻度は高い。この7情の節度を守り、平衡を保ち得るバランスの取れた人が立派な人間といえる。

夢は胎児からも観察されるが、内容はシナプス形成の著しい3歳前後から生活環境によ

って異なってくる。思春期になると男子は夢精を、女子は月経を経験し、それぞれ性を自覚すると同時に成人を迎える。また、予感・予知とも関係した正夢といわれる現象がある。親戚が死んだ夢を見た後で、それが現実となる。夢は右脳で見るのだ。右脳が障害されると、記憶・言語は保持され左半身の感覚や運動が障害される。しかし、リハビリによって回復し、社会復帰する人が多いが、夢を見なくなったと言う人も多い。右脳は遺伝的に受け継がれた遺伝子の多くを発現している。一方、左脳は、生後獲得した記憶や言語が保存され、ここが障害されるとすべて消失し、脳の機能が低下し短命であることが多い。脳の障害が左右のどちらに起こるかによってその後の運命が変わるようだ。

人は、脳の機能が停止するまで夢を見る。学童期・思春期といった成長期は「寝る子は育つ」とよく言うが、睡眠時間が長ければそれだけ多くの夢を見る。そして成長ホルモンやメラトニンの合成・分泌が高まると同時に自律神経や脳機能が発達し、成長が加速する。

一方、睡眠が長ければよいと言うものでもない。例えば、過眠症として有名な「ナルコレプシー(居眠り病)」では寝入りからレム睡眠となり、夢(怖い夢が多い)を見ることが多い。これは入眠時幻覚と呼ばれ、時には現実との区別が難しく、統合失調症と誤診されることがある。病態生理学的に発症原因は視床下部外側野(摂食中枢)のニューロンから合成・分泌される脳内物質オレキシン(神経ペ

チド)の欠乏による。逆の過剰が不眠症である。これら睡眠障害はうつ症など心身症を合併するので早期に睡眠医療専門施設、睡眠外来、精神科・精神神経科、心療内科や神経内科で検査し、適切な診断・治療を受ければ、殆ど支障なく社会生活を送ることができる。

第2の夢

睡眠中に見る夢ではなく、将来の希望や人生の目標をいう。目標を設定し、強い意志でそれに立ち向かえば夢は叶えられることが多い。まさに「為せば成る」である(Impossible is nothing)。一日、週間、月および年の計画、そして、人生の計画、目標達成のための行動計画を立てることによって、目的を達成する。PDCAサイクルと同じである。目標を設定しなければいつまでも前に進まない、進歩しない。学ぶこと、目標を達成することは、その人が成長することである。その結果、環境も変わり、よい遺伝子が目覚める絶好のチャンスとなる。この原点である「学ぶこと」、「目標(計画)を立てること」に最大の価値を置くと良い運気を引き寄せ、才能を開花させ、生きる力(生命力)も高まるであろう。

第3の夢

寝る前とレム睡眠時に強く意識したことが夢となって現れ、新たなアイデアや発想が浮かんでくることがある。例えば、寝る前に研究や論文の構想を考える。さらに、レム睡眠時にも意識して構想を考えると、それが夢となって結論やヒント、あるいは新しい発想が浮かび、研究や論文が短時間で完結する。前述した二つの夢とは明らかにメカニズムは異なる。成就したいという強い思いが脳に働き、良い遺伝子のスイッチが入り、思いが叶うの

であろう。どちらかという二つの夢の合作である。目標を設定し、それを意識しつつ入眠した時に、その結果が夢に出てくる。それを忘れないうちに起きて机に向かうと、文字と言葉が勝手にどんどんパソコン上に現れる。このような体験をした人は多いと思う。日常的に到達目標を意識していると、その目標が早く成就するのだ。この第3の夢を利用して「こうあって欲しい」「試験に合格したい」「勝ちたい」「手に入りたい」などと望む熱烈な思いは、良い遺伝子がONになり、ほぼ100%成就する。即ち、意識と行動の問題だ。日々意識していると夢はどんどん叶えられるようになり、人生も変わっていくだろう。

第4の夢

さて第4の夢は死に直面した無意識の夢(忘却の物語)である。筆者はこれまでに突発的な事故や病気によって5回意識を失った。その際に現れた夢として、①川があり、対岸に日傘を差した人々が、「水を飲んでこちらに来な」と手招きしている、②「光輝いた賑やかなお祭り」の中にいる、③強い引力で宇宙(ブラックホール)に吸い込まれていく、④「何も見ない」を経験し、その後意識が戻った。これらは現実世界と死後世界の境界である。臨死体験だが、「川」と「光」の出現は広く知られている。これも夢である。

したがって、脳の形成時(胎児期)と臨死の時に見る内容は人類すべてが共通し、その間が個人によって異なるようだ。人生は夢と共にある。夢が人生を変える。ならば、楽しい夢のある夢を見て生きたいものだ。

(掲載：2023年10月22日)