

夢の仕組み

今どき、「初夢といえは、やはり一言土、二鷹^{たか}、三茄子^{なす}だ」などというひとは多い。が、何か、「コロナ禍を吹き飛ばすような夢ってないものだろうか？」

「この頃は、毎日いやな夢をみる。これまで、夢なんて見たことがなかった。さては、頭の病気でしょ？」と、真顔なのは70歳のGさん。平生の行いは良いし(？)、ストレスもなさそうだ。だが、毎日、何回も「ワイ夢でうなされることがあるとう。」

ところで、Gさんは「夢をみたこともない」というが、本当だろうか？前頭葉障害があると、夢をみることができなくなるという。でも、精密検査で異常はない。

夢をみてはいるのだが、それを記憶していないだけではなからうか。また、悪夢にうなされるというが、奥さんの被害も苦情もない。夢をみて暴れるしム睡眠行動障害でもなからう。

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠がある。目覚める前のレム睡眠中に、ひとは筋骨きのある夢を見る。内容は、過去の経験を無作為につなぎ合わせたものだ。まさに、夢のような理屈に合わないものである。が、そのレム睡眠時に、記憶として残すものこそでないものを取捨選択しているらしい。

そんな大事なレム睡眠は、約90分周期でみられる。だから、睡眠中に4、5回は、レム睡眠を繰り返す。その都度、悪夢をみさせられたら、たまったものではない。「どうせみるなら、楽しい夢をみる方法はないか？」というひとの願いはもっともだ。

昔のひとは、良い夢をみたい時は、おまじないで、枕元に宝船や七福神、悪夢を食う獺^{くた}の絵を忍ばせたという。笑ってはいけない。

寝る前に楽しいことを考えるというのも、良い夢をみるための知恵だ。でも、Gさんはこの頃、楽しいことなんて、ゼンゼン思い浮かばないという。ウーム。

(石黒修三||いしぐろクリニック・脳神経

外科専門医…1/4北國新聞掲載)