

天才たちの睡眠小話

精神科医 浅香 真知子

現代、「睡眠は大切、健康維持には不可欠」と疑う余地もなく暮らしています。我々、精神科医も、小学生は 20 時には寝ましょう、中高生も 7～8 時間は睡眠をとりましょう、などとお話ししています。大学生もしかり、7～8 時間は睡眠をとってほしいのが本音です。ところが、「いやいや、無理ですよ。やることがいっぱいですから。」と申し訳なさそうにおっしゃる学生さんは多く、現実には難しいようです。どうやら、睡眠の優先順位は低いのかもしれません。

今回は、古代から現代の天才達の睡眠パターンをみながら、健康に大事な睡眠について考えてみましょう。



まず、最初に。睡眠は、いにしえの時代にはありがたくは思われていませんでした。ギリシャ神話に登場するヒュプノスは眠りの神で、ニクス(夜)とエレボス(暗闇)の息子である。またタナトス(死)と双子の兄妹でもある。ヒュプノスとタナトスは、地下世界(ハデス)で暮らしていた。つまり、古代の時代から、眠りは暗闇、死、地獄に結びつけられていたことになります。古代人は睡眠をよく思っていないようです。

イタリアのルネサンス期を代表する「万能の天才」、レオナルド・ダ・ビンチ。彼はほとんど睡眠をとらなかったといわれています。4 時間ごとに 15～20 分間の短い仮眠をとる「多相性睡眠」で、結果、1 日の合計睡眠時間はわずか 2 時間ほどだったともいわれています。

さらに 2000 年の時を経て、発明王トーマス・エディソンは 1 日に 4～6 時間の規則正しい夜間睡眠をとり、さらに、ちょこちょこ仮眠をとっていたといわれています。半覚醒状態が最もひらめきにつながると考えていたとか。その彼も「睡眠は洞穴で暮らしていた祖先の遺産であり、犯罪的な時間の浪費だ」と言っていたという話も残っています。エドガー・アラン・ポーは「睡眠。それは死の小さな切片だー私は睡眠が嫌いだ」などと言ったとされていて、勤勉さが本来的な美德とされ、褒め称えられる文化でした。「睡眠をとれば仕事や勉強が妨げられる」と睡眠は罪深いものと捉えられている時代がありました。

かたや、耽美主義の劇作家、オスカー・ワイルドは、「人生は眠りを妨げる悪夢である」と言ったとか。さすが彼らしい態度で睡眠を愛していました。

近代の科学者はどうでしょう。アルベルト・アインシュタインは天賦の才能と睡眠の看板男とされています。彼の一般相対性理論とノーベル物理学賞は、およそ 10 時間の夜間睡眠と、それに続く規則正しい日中の活動の賜物とされています。十分な規則正しい睡眠によって

支えられた知性の典型例です。

天才といわれる人の中にも毛色の違う方がいます。アート創造の天才、サルバドール・ダリです。ダリの絵をご覧になった方も多いと思いますが、独特です。彼はほとんど睡眠をとっていません。「睡眠は時間の無駄だ」と言って、片手にカギかスプーンを持ち、その手の真下の床の上に金属板を置いていたのだそうです。眠れば、緩んだ手からカギ(スプーン)が落ちて金属板に当たり、その音で目を覚ますという独自の目覚ましシステムを構築していました。なぜ、彼がそんなことをしたかという、独特のアートの世界が創造されるからだそうです。長期にわたる睡眠不足は、精神医学的に妄想・幻覚・意識の変性をもたらすのですが、それが彼にとっては芸術の源泉となっていたということなのです。ダリ自身、有名な絵画作品『記憶の個室』の溶けかけた懐中時計のイメージは、睡眠不足によって引き起こされた幻覚に由来すると主張しています。

ここで、アインシュタインとダリ、両極端な睡眠パターンを比較してみましょう。ダリとは対照的に、アインシュタインは宇宙の本質を理解するために、批判的で分析的な思考を必要とし、それには睡眠が必要不可欠だった。一方でダリはシュールな世界像を提供しようとしていたのであり、彼にとっては、芸術となる幻覚や変性された意識は、睡眠剥奪の代償として得られた産物であったともいえるでしょう。しかし、この産物は一種の脳のバグではないかと私は思うのです。精神科医の視点からみると、脳の健康を害しているともいえます。さて、これらは極端な例とはいえ、私たちのほとんどは、このアインシュタインとダリの両極端の間のどこかに位置しているのでしょうか。そして、真っ当に自分の脳を機能させるにはどちら寄りが正しいかは、自ずと理解できるのではないのでしょうか。

現代の天才達はどうでしょう。まず、身体能力・運動能力の天才、大谷翔平選手。彼は10時間睡眠のロングスリーパーだそうです。隙間時間があれば寝ているのだといわれています。また、将棋の藤井聡太棋士は、睡眠の重要性を語っており、7～8時間の睡眠時間を確保しているとされます。世界を変えた経営者、ビル・ゲイツ氏やマーク・ザッカーバーグ氏は起業当初は全く睡眠をとらなかった(とれなかった)ということですが、のちに睡眠の大切さに気づき、8時間睡眠など良質な睡眠のための環境改善につとめたといわれています。人生のフェーズや目的に合わせて睡眠スタイルを変化させた成功例です。

さらに、最近、注目の参議院議員・SF作家・起業家・AIエンジニア等々の数々の肩書きを持つ、AI世代の寵児—チームみらい党首の安野貴博さん。彼は先達にならい8時間睡眠が基本だそうです。24時に就寝し8時に起床する習慣で、22時や23時に寝ることもあるようです。ただ、激務のときはやむを得ず、そんなときでも徹夜・寝不足対策を立てて、健康を保つ努力をしているとか。やはり、睡眠により日中の脳のパフォーマンスが違うらしく、自分に

にとって最適な睡眠スタイルを保っているそうです。

このように、歴史に名が残る天才達の睡眠習慣はいろいろですが、現在の脳科学の研究では、睡眠が記憶の定着、創造性の向上、認知能力の維持など、脳機能に不可欠な役割を担っていることが明らかになっています。

睡眠のパターンは人の顔や性格と同様、それぞれの個性があります。自分の潜在能力から最高のパフォーマンスを得るために重要なのは、それぞれの方法で質の高い十分な睡眠を確保することです。自身の睡眠サイクルや身体に合ったリズムを見つけ、十分な休息をとることが、天才的なひらめきや最高のパフォーマンスを引き出す鍵と言えるでしょう。

この大学生時代に自分にとっての睡眠スタイルの最適解を探ってみて下さい。

<参考>

『日常生活における 子どもの睡眠障害』

編集:谷池雅子

大阪大学大学院連合小児発達学研究科

(2015 年 診断と治療社)

『体内時計の科学 生命をつかさどるリズムの正体』

著者:ラッセル・フォスター

訳者:高橋洋

(2024 年 青土社)

『睡眠こそ最強の解決策である』

著者:マシュー・ウォーカー

訳者:桜田直美

(2018 年 SB クリエイティブ)

『Spark Creativity with Thomas Edison's Napping Technique』

Scientific American Magazine Vol.326 No.4(April 2022), p.74

『ビル・ゲイツ、C ロナウド、藤井聡太 etc. 天才たちのユニークな睡眠スタイル』BRUTUS.jp

『安野貴博@新党チームみらい』 YouTube チャンネル

『Sleep and Cognition: A Narrative Review Focused on Older Adults』

Dzierzewski JM et al, Sleep Med Clin. 2022 Jun;17(2):205-222.

