

Title	夢
Author(s)	長谷川, 博俊
Journal	歯科学報, 121(3): 3i-3i
URL	http://hdl.handle.net/10130/5606
Right	
Description	



夢

長谷川 博 俊

コロナ禍のなか2回目の夏が終わろうとしているが、まだ一向に収束する兆しが無い。コロナが発生する前は、毎年学会や休暇で海外に行っていたが、この約2年間出国できていない。最近ではテレビでも、過去に放送した海外の鉄道の旅や観光地紹介の番組を頻繁にやっているのだから、暇なときはそれらを見てストレスを発散している。すると自分も海外へ行って、美味しい食事やワインを楽しんでいる夢をしょっちゅう見るようになった。一緒に旅行しているのは、家族のときもあるし、きれいな女性だったりするが誰かは思い出せない。夢の中では、ちゃんと英語を話していたりする。

睡眠にはREM睡眠とnon-REM睡眠とがあり、これらが90~120分周期で交互に繰り返しており、これらをバランスよくとることが良質の睡眠につながる。そして夢はよくREM睡眠のときに見ると言われるが、non-REM睡眠の時にもかなり夢を見ているらしい。しかし、自然に目覚めたときに思い出す夢はREM睡眠中に見た夢が圧倒的に多い。Non-REM睡眠中に見た夢は、覚醒後になかなか思い出せないからだ。

最近、科内で行われた抄読会で、REM睡眠と大腸癌術後の合併症に関連があるという論文を読んだので、少し内容を紹介させていただく (Surgical Endoscopy <https://doi.org/10.1007/s00464-021-08541-8>)。

大腸癌術前患者95名に術前1週間 wearable device を装着し、睡眠時間6時間未満と6時間以上、REM睡眠1時間未満と1時間以上とれた患者群間で術後合併症などの因子を比較検討した。睡眠時間6時間未満群と6時間以上群では、背景因子に差はなく、また術後合併症にも差は認めなかった。一方、REM睡眠1時間未満群 (38名) では、REM睡眠1時間以上群 (44名) と比較して、有意に術後合併症発生率が高く (29% v 9%, $P=0.02$)、術後30日以内の再手術率が高かった (10.5% v 0%, $P=0.04$)。これら合併症は主に体腔内 SSI (13.2% v 0%, $P=0.02$) と systemic sepsis (15.8% v 0%, $P=0.01$) であった。交絡因子を調節すると、REM睡眠の増加が術後合併症発生率の減少と有意に相関していた。これらの結果から、術前のREM睡眠時間が術後合併症のリスク因子となりうる。しかしながらその機序は不明であり、REM睡眠を改善することが術後合併症を減らすことに繋がるかどうかなどは今後の検討が必要である。

良い夢を見るためにはどうしたらよいか。第1に夜更かしせず十分な睡眠をとる。第2に飲み過ぎない。第3にストレスを発散させることらしい。

せめて夢くらいはいい夢、楽しい夢を見たいものである。

(東京歯科大学市川総合病院外科学講座 教授)