



CNNスペシャル・
インタビュー

Sleep Longer, Live Longer

ベストセラー『睡眠こそ最強の解決策である』著者

マシュー・ウォーカー

今晚からできる! 良質な睡眠の5つの方法

近年の研究により、ますますその重要性が強調されるようになっていく「睡眠」。現代人の多くが、良質で十分な睡眠が健康な生活に欠かせないとわかっていながらも、日々の多忙さにかまけてついおろそかにしがちだ。とりわけ日本は世界的に見ても睡眠不足が深刻だという。今月号は、睡眠のプロフェッショナルであるマシュー・ウォーカー氏が、解明されつつある睡眠の役割と良質な睡眠をとるためのコツを語る。



■インタビュー／
クリスティアン・アマンプール

イラン人の父と英国人の母を持つ。生まれはロンドンだが、幼少期はテヘランで過ごした。英国でジャーナリズム養成講座を修了。渡米し、ロードアイランド大学でジャーナリズムを専攻し、首席で卒業。1983年、CNNに入社。数々の紛争地帯で現地取材を行い、ジャーナリストとして高い評価を得ている。



■マシュー・ウォーカー

1996年に神経科学の学位を取得しノッティンガム大学を卒業。'99年、ニューキャッスル大学で神経生理学の博士号を取得し現在はカルフォルニア大学バークレー校神経科学・心理学教授。多くのメディアで睡眠が人間の脳機能に与える影響を解説。2017年、初の著書となる『睡眠こそ最強の解決策である』を刊行。イギリス、リバプール出身。

67 睡眠時間が短くなるほど寿命が縮む

Christiane Amanpour Your book has created quite a storm. It's a bestseller. Who knew that sleep was going to be something people were so hungry to know more about?

Matthew Walker I think what actually happened was that, over the past 40 years, we've seen this remarkable escalation of knowledge regarding why we sleep. Forty years ago, we used to say, "Why would we sleep?" and the answer was, "We sleep to cure sleepiness," which is a completely empty answer. So, the science has been remarkable in its expansion.

But married with that has been this pernicious erosion of sleep time throughout industrialized nations. Back in 1942, the average American adult was sleeping 7.9 hours. Now, that's down to 6 hours and 30 minutes, and that's the average. And it's not just in the United States. In Japan, it's even worse: 6 hours and

create a storm:
旋風を巻き起こす、一世を風靡(ふうび)する
Who knew that...?:
…ということは意外でしょう
be hungry to do:
無性に～したがる

over:
～(の期間)にわたって
remarkable:
著しい、驚くべき
escalation:
拡大、増大
regarding:
～についての、～を巡る
cure:
～を取り除く、解消する
sleepiness:
眠気
empty:
中身のない、意味のない
expansion:
発展、拡大、増大

(be) married with:
～と結びついている、相互関係にある
pernicious:
ひどく有害な
erosion:
徐々の損失、低下、減少
throughout:
①～じゅうで ②～を通して、～の間じゅう
industrialized nation:
先進工業国、先進国
average:
①平均的な ②平均、平均値

クリスティアン・アマンプール あなたの著書は一大旋風を巻き起こしましたね。ベストセラーです。睡眠というものを、人々がここまで無性に知りたがるようになるとは意外でした。

マシュー・ウォーカー 実際に何があったかといえば、この40年にわたって、「われわれ(人間)はなぜ眠るのか」について目覚ましい知の増大を目にしてきた、そういうことだと思います。40年前にはこんなふうに言ったものです、「私たちはどうして眠るのか」と。そして答えは、「眠気を解消するために眠るのだ」というものでした。まったく中身のない答えです。つまり、この分野の科学が目覚ましい発展を果たしてきたわけです。

しかし、それと関わって起きてきたのが、先進工業諸国における睡眠時間の破滅的な減少です。1942年には、平均的なアメリカの成人は(毎晩)7.9時間眠っていました。現在、それは6時間30分にまで減少していて、しかもそれが平均です。これはアメリカに限ったことではありません。日本はもっとひど