

49. 思考を冬眠する

医事万華鏡

寒さ厳しい時期、

一部の哺乳類の中には冬眠して過ごす動物がいます。冬

と言えば、動物たちのエサとなる

動植物が不足し、水も凍りつき飲み

水さえ得られなくなる過酷な環境。そうし

た季節を何とか生き延びるための戦略が「冬眠」で

す。夏場、活発に活動してきた動物たちは秋頃に「食いだめ」

することで体に脂肪を蓄え、冬季は何ヶ月も寝て過ごしな

がらこの脂肪を燃焼させ、消費カロリーを最小限に抑えつ

つ春を迎えます。ここから、冬眠はいわば寝たままの、体

内メンテナンスであるとも言われています。

冬眠の詳細なメカニズムはまだ説明されていませんが、

冬眠中はストレスの少ない環境下でエネルギーの消耗を避

けることで、体内の老化を遅らせることが可能であるとも

言われています。そこから寿命を保つことができるとも考

えられています。そもそも活動期間中の生き物たちは、絶

えず外界からの刺激に晒されているため、体内のあらゆる

組織や器官がその対応に追われています。ストレスや疲労

が病気や老化に直結することは既に明らかにされていますから、外的刺激を遮断した冬眠に若返りのヒントがあると考えるのは、妥当であると言えるでしょう。

そんな「冬眠する能力」は哺乳類共通の特質

とも考えられ、人にも冬眠可能な遺伝子があるらしいのです。

実際、冬眠に近い行動は人類の歴史にも見られ、ロシアや北

欧地域に暮らす人々の中には、一昔前までは冬は寝て過ごす

のが一般的で、今でも冬の時期はエネルギーを最小限に留め

る暮らしが見取れます。また、冬に入ると冬季うつ（ウィンターブルー）になる人が少なくないように、この冬季うつ

を冬眠の名残と考える研究者もいるそうです。

もつとも、こうした冬眠を精神的な営為に当てはめるなら

ば、いわば「思考停止」と見なすことができるのではないで

しょうか。内省的に考えることで人は深みを増しますが、思

考が過剰に働くと余計な雑念に苛まれ、堂々巡りになりがち

です。従って、物理的な若返りだけでなく、精神的に生まれ

変わるためにも、思索する動きを遮断する「冬眠」は必要で

しょう。思考を若返らせるとは楽観的な考えを持つというこ

とです。

とです。

再生と若返りをもたらす冬眠。その冬眠のメカニズムを解

明し、医療に生かす研究が進んでいます。一方で、冬眠の再

生能力を思考にも応用し、真面目に考えすぎず気楽に過ごす

こともまた、世知辛い世の中を渡り歩くための生きる術と言

えそうです。

（JMS主幹・野村元久）

