

UNICORN INTERVIEW
special edition-1

UNICORN 1

LESSON 7 Why Are You Sleepy?

×

滋賀医科大学 (神経科学)

角谷寛先生

今回は、UNICORN English Communication 1 の LESSON 7 Why Are You Sleepy? の課でお世話になった、睡眠研究の第一人者、滋賀医科大学の角谷先生にお会いしてきました。ご専門の睡眠の話からご自身の高校生時代のお話までいろいろとお聞かせいただきました。



1997年 京都大学大学院 医学研究科博士課程 (生理系専攻) Ph.D
1997年 スタンフォード大学医学部 (睡眠異常研究センター) 博士研究員
2002年 京都大学大学院医学研究科 先端領域融合医学研究機構
睡眠研究グループ 助教授 (科学技術振興助教授)
2007年 京都大学大学院医学研究科 付属ゲノム医学センター
疾患ゲノム疫学解析分野准教授
2013年～ 滋賀医科大学医学部附属病院 精神科 特任教授

■ 質問タイム開始！

質問 1 ■ 高校時代から理系でしたか。一番好きな科目は何でしたか。

角谷先生：どちらかといえば理系でした。数学も物理も好きでしたが、ぼくはテストが苦手だったんですよ。だから、勉強は「仕事」と思っていました。

高校生でも仕事（笑）？

角谷先生：はい、高校生でも仕事（笑）。勉強は仕事、と割り切りました。

大学を決めたのはいつですか。

角谷先生：高校 1 年生のときです。小さい頃から遊んでくれた知り合いのお兄さんが東
京大学に行かれたので、じゃあ、ぼくは京都大学にしよう、と。

学部はどうやって決めましたか。

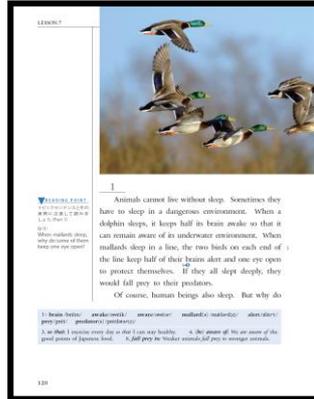
角谷先生：英語を教わっていた先生がとてもおもしろい先生で、「英語（の仕事）はやめとけ」と言われました。競う相手はネイティブなんだから、到底太刀打ちできない、だからやめとけ、と（笑）。数学は好きでしたが、それで暮らせるほどの才能はないなあ…と思ってあきらめて、それで医学部です。医学部っていちばんつぶしがきくじゃないですか。手塚（治虫）先生もそうでしょ。お医者さんですが、漫画家です。飢え死にしないな、と思って（笑）。

質問 2 ■ 睡眠を研究しようと思われたのは？

角谷先生：基礎と臨床の中間くらいのがいいなと思ったのと、先がある学問だと考えたからです。つまり、未知の部分がたくさんあって 10～15 年先でも自分にとっておもしろそうだなと思える分野だったからです。それで、大学院が終わったあと、行きたいと思ったアメリカ西海岸の大学の教室にかたっぱしから手紙を書いたら、スタンフォード大学から返事が来ました。

LESSON 7 Part 1 に登場するデメント博士のいらっしゃった大学ですね。

角谷先生：はい。睡眠分野では世界でも第一級の研究をしている大学です。そこで 3 年半研究をしました。



スタンフォード時代は、英語でのご苦労はありましたか。

角谷先生：京大時代の教授は、「(ネイティブには) おまえらの言っていることなんて何ひとつ分からないんだ。何ひとつ分からなくても「分かる」スライドを作れ」とよく言われていました(笑)。小さなパーティーがあったとき、何かのジョークにぼくを除いて全員が大笑いしていたことがありました。ぼくにはどうしておかしいのかが分からない。それで、みんなに何が面白いのかを聞いてみました。すると、みんなはぼくが分からなかったことが分からない(笑)。それで、まじめに説明をしてくれて、そうか、そうだったのか…と改めてみんなで一緒に笑いました。

素敵なコミュニケーション力ですね。

角谷先生：トラブルもそうで、電話で済ませられる場合はいいんですが、やはり顔を出して相手と直に話すとはたくさんあります。

留学してすぐにコンピューターを買ってきたら、電源をつなげてもまったく動かない。どうしてなんだろう、と、最後にコンピューターを両手でかかえて振ってみたら「からから…」って音がしました(笑)。中で CPU (中央処理装置) がはずれていたんです。アップル本社もあるシリコンバレーにいて、ですよ(笑)。これは自分で直せたからよかったですが、トラブルの際にはどうしても面と向かって話すとは解決することが多かったです。

やはりスピーキング力とリスニング力は大切ですか。

角谷先生：コミュニケーションをとるための道具としては必要ですが、ただ、スピーキングやリスニングは音声認識ソフトの精度が非常にようになってきているでしょう。あと5年くらいたったら、ソフトが解決してくれるかもしれない(笑)。でも、自分の考えを相手に伝えるには、しっかりと読み書きができないと相手にされない。ですから、そのための英語はしっかりと勉強した方がいいと思います。日本語と英語は文体から違うのですから、言葉の構造の論理が違うのであれば考え方も違うはずですよ。

高校生や大学生に「留学」を勧めるとしたらどういう点がよいですか。

角谷先生：若いときに一度は理不尽な苦労をしたほうが良いと思います(笑)。留学することによって文化の違いで苦労するのがいちばんの財産です。それからもうひとつ、留学の良さは、日本では出会わない日本人に会えることかな。自分と違う分野の日本人に会えたのはおもしろかったです。ぼくの場合は法学部の人でした。



質問 3 ■ 学生に勧めるものとして、ほかにどんなことがありますか。

角谷先生：失敗すること。特に人間関係で失敗すること。自分が若いときは、今よりもっと他人のことがよく分かっていませんでした。失敗すれば、10 年先、20 年先かもしれませんが役立ちます。

失敗も含めて、ですが、経験することは大事です。医療でもそうですが、アメリカはかつて良いトレーニングを積んだ医師たちが多かった。ところが、医療費が高額になると、検査が高くて、最低限の検査しかできず最低限しか受診できない。そうすると、検査結果と診察の経過の変化を追跡したという「経験のない医師」というものが増えていきます。本に書いてある典型的な場合のことはわかるのですが、実体験で知るのとは違います。ぼくが留学していたときは、保険制度が変わったちょっと後だったので、病院で診療を受けても満足感が得られる場合もありましたけれど（笑）。

母校の京大のお勧めの点は？

角谷先生：京都市内は自転車で回れるくらいで、ごんまりしていいところです。住むなら絶対洛内で（笑）。洛外と比べたら面白さが断然違う。洛内は変な感じなんです。火事が起こらないように、とお互いが監視する「見張りの社会」だから。それに人口が100万ちょっとでしょ。そのうち学生が10万近くいる。約1割ですね。それで、町の人たちは「学生さんは自分たちが育てなきゃしょうがない」と。京都の学生は、町に育てられているんです。

質問 4 ■ 2012 年に角谷先生が議長を務められていた世界睡眠学会では、NASAをはじめさまざまな企業が参加していました。現在の研究にはどんな分野の方々が参加なさっているのでしょうか。

角谷先生：電子部品メーカーやスポーツ用品、音楽、通信、と幅広いです。睡眠を通じて happiness や wellbeing を追及するからです。実は、人間にとっては衣食住が真っ先に必要で、それらが整って初めて睡眠のことを考えられます。睡眠を研究できるというのは、実はその国の社会は「幸せ」なんですね。

最後に、先生から高校生へ睡眠の奥深さについて…



角谷先生：世の中には、みんなが当たり前と思っていることでも、結構間違っていることがあります。「睡眠時無呼吸症候群」という睡眠の病気があるのですが、いびきがあって眠気があると疑う病気だとよく言われています。でも実は、睡眠時無呼吸症候群が重症でも眠気がある方は半数以下なんです。常識にとらわれずに、自分が調べたデータを信じるのが大切です。もちろん再現性があって初めて意味がありますけど。

高校生くらいの時は睡眠時間を削ってしまうことが多いと思います。しかし、睡眠は記憶や成長にも必要ですので、削り過ぎないようにしてください。また、眠る前に明るい光が網膜に入ると、睡眠覚醒のリズムが遅れて寝付きを悪くしがちですので、眠る前にスマホやタブレットを見るときは、画面の輝度を下げたり真っ暗の中で見ないなど、ちょっとした工夫をすればいいでしょう。睡眠にも目を向けることで、よりよい昼間のパフォーマンスを発揮していきましょう。

ありがとうございました！