

書 評

糸 和彦[☒]

睡眠学Ⅱ 睡眠障害の理解と対応
 宮崎総一郎・大川匡子・山田尚登編著
 192頁、2,500円
 北大路書房（初版：2011年9月）



「睡眠学」は、「睡眠」という生命現象を中心に成立する学際的学問分野である。睡眠が動物のみに認められる点で、「時間」をキーワードとして植物まで含む「時間生物学」より、やや範囲は狭いとはいえ、基礎生物学から臨床医学まで幅広い分野を含む。睡眠が概日周期に制御されることから、睡眠学と時間生物学にはオーバーラップも多い。本書がカバーするのは、その中でも医学分野のみだが、それでも耳鼻科と精神科の教授が編集していることからわかるように幅は広い。本書は、そのエッセンスをコンパクトにまとめたところに最大の特徴がある。また、睡眠障害の分類を説明する1章から6章は、従来の成書にもある教科書的部分だが、7章以後は、ライフスタイルとの関係、学校などでの指導、労働時間との関係、睡眠評価法と、実践的な章が続き、泌尿器科疾患を独立して取り上げている点も含めて、ユニークである。睡眠障害の診療に従事したり、あるいは養護教諭や保健師など、公衆衛生的視

点で睡眠について考える専門職には良いガイドブックとなろう。コンパクトなので、入門書としても好適である。さらに、コンパクトで記載が不十分になる点は、具体的な症例を紹介することで補っている。この症例提示は、特に初心者には役に立つと思われる。欲を言えば、もう少し症例を増やし、その索引もあると良いと思う。なお、本書は睡眠医学各論という意味で「睡眠学Ⅱ」と名付けられており、総論にあたる「睡眠学Ⅰ」も計画中とのことである。
 （糸 和彦）

「体内時計の謎に迫る 一体を守る生体のリズムー」
 大塚邦明（著）
 256頁、1,580円
 技術評論社（初版：2012年2月）



本学会会員の著書も含めて、これまでも何冊か、体内時計の仕組みや役割を紹介する一般書が出版されてきたが、本書は従来の本にはない新鮮な視点が多数盛り込まれており、楽しく読むことができる。著者は循環器内科医であり、心臓の鼓動という秒単位のリズムとそのより長い時間単位での変動解析の専門家であるが、2章には、1日の各時間帯の中で

☒（未稿）

時間生物学 Vol.19, No.1 (2013)

起きやすい疾患の病理的基盤が詳細に述べられる。時間帯ごとに、これだけ詳しくまとまった説明は他書にはないし、また、この章を読むことで、疾患発生の日内変動の概要に加えて、その基盤となる循環器系疾患の病態生理が、クリアにまとまって理解できるのが副産物である。5章、6章では、最新の時計遺伝子ノックアウトマウスの研究結果などの紹介から、時間医学の成果の実践法まで、臨床医としての視点が参考になる。しかし、本書の圧巻は4章の「時間構造とクロノミクス」で、科学的には、まだ、ほとんど解明されていない週単位、月単位、年単位、1.3年単位といった、概日周期以外の種々の周期の生物リズムに着目して、文献及び自身の研究データを解説している。現時点では、どこまでリズムと呼んで良いのかわからないような周期のリズムもあるし、太陽の活動周期との一致などの大胆な仮説もある。しかし、それら全てを自身の研究データの解析や、文献を参照して追究する姿勢には、躍動感があふれ、科学者としての知的好奇心の原点が感じられて、エキサイティングである。時間生物学の専門家にこそ、読んで欲しい本だと思う。

(糸 和彦)

「〈生命〉とは何だろうか ～表現する生物学、思考する芸術」

岩崎秀雄（著）

288頁、840円

講談社現代新書（初版：2013年2月）



著者の岩崎さんは、若手気鋭の時間生物学研究者だが、それに加えて、科学史、切り絵の専門家でもある。そして、現在は、metaPhorestを始め、生物学と芸術を融合するユニークな活動を積極的に展開している。その多彩な経験と知識から、生物学が対象とする〈生命〉について考えたのが本書である。岩崎さんの3つの専門は、理系の学問、文系の学問、そして芸術と、一般的には、かけ離れているとされる領域にまたがるが、本書を読むと、それらが密接に関係し、相互に支え合い、現在の活動につながっていることが理解でき、とても感銘を受けた。

まず、1章では、生物を理解するために、「分解して調べる」のではなく、「作ってみる」という考え方が紹介される。確かに、調べて仕組みを知るだけではなく、作ってみて、初めてわかることも多い。そのような方向性を持つ分野を、合成生物学と呼ぶが、2章では、その学問分野を発展させるために、どのような活動がされてきたかが記載される。異分野の若手生物学研究者が集まり、刺激を与えあいながら、新しい分野を拓く様子には、わくわくさせられる。3章では、著者ならではの科学史家としての知識が発揮され、生物学者が〈生命〉をどのようにとらえてきたかが概観され、非常に興味深い。4章では、なぜ生物学の活動が芸術と重なるのか、つまり、科学という客観性が重視され、主観性が重視される芸術とは、一見、対極に置かれそうな二つの領域が、どう関係するのかが解説される。最終章では、ここまで著者が説明してきたこと具体例として、実際に現代の芸術の中で、生命や生物学を扱った作品が多数紹介されていて、とても面白い。

全体を通して、生物学者にとっても初めてと思える内容が多く、いろいろな分野の人が楽しみながら、〈生命〉について考えを深められる本である。

(糸 和彦)