

## 特集序言

# 「睡眠と油化学」の企画と編集にあたって

間瀬 暢之・柿澤 恭史

(静岡大学・ライオン株式会社)

フランス皇帝ナポレオンの『3時間しか睡眠をとらなくても偉業を成し遂げた』という訓話は、あまりにも有名です。ナポレオンだけでなく、睡眠時間の短い偉人は沢山おり、エジソンにいたっては『寝るのは馬鹿だ、みんな寝すぎだ、自分は死んでからたっぷり寝る』という言葉まで残しています。一方で、現代の名だたるCEOは睡眠時間をしっかりとっていることも、たびたび紹介されています。仕事に求められる価値観は、働く「時間」の長さから、「生産性と質」の高さに移行しつつあり、質の高い仕事とトレードオフの関係にある「質の高い睡眠」は重要と考えられています。



このように、睡眠において適切な時間と質を確保することは、生産性や健康の維持に必要であり、睡眠に関する研究も盛んに行われています。そこで、QOLに深くかかわる「睡眠」について、本特集では最新の研究事例についてご執筆をいただきました。大久保先生には、日常的にヒトが行っている事柄によって睡眠が改善できないかという観点から「食事」に着目し、食事の主要栄養素の一つである「脂質」の摂取と睡眠との関係について紹介いただきました。宮田先生・野田先生・岩本先生・尾崎先生には、質量分析計による脂質分子種解析の概要と、脂質分子の生理学的機能の探索や疾患の診断や治療のためのバイオマーカー探索も期待されているリポドミクスと睡眠との関連についてご紹介をいただきました。物井先生・佐野先生には、睡眠の質の向上を目指した食品素材の探索から見出した「清酒酵母 GSP6」の睡眠の質を向上させる機能とその作用メカニズム、睡眠の質向上による肌質の改善と疲労感の軽減効果についてご紹介いただきました。

なお、ナポレオンは後の研究で、7時間眠っていたとも言われており、よく馬上で居眠りをしていたとも言われています。一方で、寝ている間はルールを決め、睡眠中は寝室への入室を禁じたり、吉報があっても起こさない(ただし悪い知らせはいかなる場合も起こす)ことを決め、オンとオフを上手に切り替えていたものと考えられます。ナポレオンも、睡眠の大切さを理解し、質の高い睡眠をしっかりとることにより、生産性の高い業務を可能としていたのかもしれませんが。ご多忙の中、本特集のご執筆にご理解、ご協力いただきました先生方に深く感謝申し上げます。