

## <著者と語る・サイエンス読書カフェ 04月10日>

### 「脳がないのにクラゲも眠る 生物はなぜ眠るのか？」

地球上の生物の「眠り」は古く、脳の進化の前に存在していたことが明らかにされ、睡眠研究が注目されています。クラゲやヒドラも眠ることがわかり、タコやクモにも人間と同じような「レム睡眠」、「ノンレム睡眠」の区別があることが解明されるなど、多くの生物に「夢見る」能力がありそうです。一方では、睡眠の状態をリアルタイムで知らせてくれるスマート・ウオッチの普及などで、私たち自身の眠りへの関心も高まっているようです。

今回は、医師で分子生物学者の桑和彦さんの新著「脳がないのにクラゲも眠る 生物に宿された<睡眠>の謎に迫る」をテーマに、さまざまな「眠り」、「夢」、「時間」、そして健康について最新の研究成果と、そこから見える世界をお話しいたします。

春宵の一刻、眠りとはなにかを考えましょう。

日時;2026年04月10日(金)午後6時15分から

場所;東京・大手町、読売新聞本社3階、新聞教室(地下鉄・大手町駅C-3出口)

今回も、会場と、オンラインの両方を使って開催します。

参加費;会場2000円、オンライン1800円

問い合わせ;よみうりカルチャー大手町スクール事務局 (03-3642-4301)

会場で参加 <https://www.ync.ne.jp/otemachi/kouza/202604-18011401.htm>

オンラインで参加 <https://www.ync.ne.jp/otemachi/kouza/202604-18011402.htm>

