

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第32回 睡眠診療でいつも感じること〈最終回〉

[執筆者]



小曾根 基裕

おぞね もとひろ

久留米大学医学部
神経精神医学講座 主任教授

1989年東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本精神神経学会理事・専門医・指導医、日本睡眠学会理事・認定事業推進委員会委員長・総合専門医・指導医、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医。

本

連載の開始から年月が経ちました。連載が優先されてしまう、ということをししばし経験します。

一方で、不眠症医療に関する講演会などで先生方からいただく質問の中に、睡眠衛生指導として床上時間を短くするよう伝えても、「やることがないから眠らせてほしい」という抵抗に会い、結果として睡眠薬の多剤併用に至ってしまう、というお話があります。

常々頭に浮かぶ言葉の一つに、「損して得取れ」があります。夜更かしせず、朝起きて勉強すれば、集中力が高まった状態で効率よく勉強できるはず。しかし、集中力が低下した夜間

に勉強することで、勉強した「気」にはなっても、実際には進まないという状況が繰り返されます。

睡眠は目に見えず、日々客観的に測ることが難しいため、結局は本人の記憶に残った睡眠感や睡眠時間だけが印象として残り、それらのみが議論されがちです。しかし、睡眠測定により「見える化」すると、改めて安心したり、自身の睡眠に対する問題意識が高まる傾向があります。

特に高齢者においては、睡眠だけでなく生活全体を見直す必要があります。「夜にどうしても見たいテレビ番組がある」など、日没後の生活様式が変わらない限り、問題は解決しません。つまり、これは睡眠の問題というよりも生活や文化の問題です。

これを薬物療法のみで対応すると、多剤併用や長期処方といった問題を数

多く生み出す結果になります。一筋縄ではない課題ですが、全国の先生方とディスカッションする中で必ずといってよいほどあがる問題です。睡眠の重要性は繰り返し示されてきましたが、その働きや恩恵が実感につながりにくいことが、睡眠が軽視されてしまう一因であると感じています。

子どもに対する「眠育」の重要性についても過去に触れましたが、健全な心身の発達、学習、運動のいずれにおいても、睡眠が欠かせないことは述べてきた通りです。医療者のみならず、教育関係者の方々にも、ぜひ多くのご理解をいただければと思います。

『星の王子さま』(Antoine de Saint-Exupéry 著)には、「大切なものは、目に見えない(“Eyes are blind.”)」という最も有名で物語の核心となる言葉があります。まさに、この「見えないもの」を大切に



ものを大切にすることを姿勢こそが、今、何が足りないと感じている方々にとって、重要な意味を持つのではないのでしょうか。