

睡眠専門医・立花直子

大医生まれ。88年大阪大学医学部卒。神経内科医。95、96年の夏、01年に米国へ留学し、米国睡眠医学会認定の国際資格を日本人医師で初めて取得した。府立健康科学センター(東成区)で、睡眠の人間ドックである「快適睡眠コース」を開いている。医学博士。



私たちはなぜ眠るのか、眠っている時に身体の中で何が起きているのか、そして、なぜ夢を見るのか。睡眠の研究は、素朴な疑問が出発点になっている。

zzz 眠って、元気に zzz

ナゾ多き「体内時計」

私たちが眠らざる役割も、そのメカニズムは完
は脳がつかさどっている。完全に解明されてはいな
る。しかし、脳の機能はい。国際学会でも「眠り
膨大で、例えばストレスのナゾ」が何度となく、
や不安、緊張が増すと眠 主要テーマになる。
りにくくなるという 人間の脳には、日が照

っている間は起きてい
て、寝になると寝るよう
に「体内時計」が組み込
まれている。この時計が
やつかいなのは、寝る時
刻を午前1時から午前2
時に遅らせるのは簡単だ
が、「あすはゴルフだか
ら寝よう」と午後10時に
早めてもすぐには寝つか
れない。起きる時間を早
めると睡眠不足になる。
眠りの研究が進んでい
る米国には「睡眠専門
医」がいる。睡眠の病氣
を診断、詳しく検査し
て、治療方針を立てる。
臨床研究を通じて、診断
の正確さや効果、どんな
治療法が適切な選択基
準の検討も進んでいる。

第2年に留学したスタン
フォード大学睡眠センタ
ーは、米国でも先進的な
診療施設の一つだった。

人生の3分の1を占め
るのに、多くのナゾが残
る眠りの世界について、
専門医の立花さんがつつ
ります。



The Asahi Shimbun