

日本では「たぐんでい
る睡眠」と決めつけられ
てきた睡眠だが、その
原因の1つとして「睡眠
時呼吸器症候群」(SAS
S)「が取り上げられ、
山陽新幹線の睡眠の運転
で、眠気というものは個
人のみならず、社会にも
影響を及ぼす事故を引き
起こしていることに注意が
向けられるに至った。

睡眠中に呼吸が頻りに
止まることを特徴とする
病気のSASは、高血圧
や糖尿病と同じように、
軽微であれば、放置であ
って改善が見込まれる。
それだけでは治療効果が
不十分な場合でも、確実
な対応療法がある。

ZZZ 眠って、元気に ZZZ



SASだけではない「眠気」

しかも、眠気という症
状だけではなく、その原因が
か、慢性的な睡眠量の不

足(睡眠借金償けの状
態)のためなのか、睡眠
の生理を考慮に入れてい
ない交代勤務や長時間勤
務の結果なのか、その人
が知らずに行っている不
適切な習慣のためなのか
(例えば眠るためにお酒
をのんでいる結果、睡眠
の質が悪くなっている)、
判定することは困難であ
る。眠気は、正常の眠気
と病的な眠気の区分けが
あるのではなく、こちら
は程度之差こそあれ一統
きであるからだ。

今回の新幹線の睡眠の
運転はSASの実情を広
く知らしめたが、「睡眠
り」(SAS)という単純
な図式で片付けてはいけ
ない。眠気もなぜであ
り、簡便に客観的に眠気
を測定する方法は、まだ
確立していない。

いまだ大切なことは、各
人が自分の眠気や睡眠を
意識し、それについて吟
味できるだけの睡眠の知
識をもつことである。現
状では、眠りに関する情
報が適切に発信され、利
用されているとは言い難
く、立派な遅れを取り戻す
ための本格的な取り組み
が迫られている。

今回の新幹線の睡眠の

睡眠専門医
立花 直子