

睡眠を専門とする欧米の医者仲間が大阪に遊びに来たときは、必ず彼らを電車に乗せることにしている。私の恩恵のおかげで、彼らはみな、乗客の多くが眠っているのを見てびびくりする。

少し昔のことになるが、ロンドンにいる友人が、現地の高級紙「タイムズ」一面に掲載された日本の国会風景の写真を切り抜いて送ってくれた。写真は、村山富市首相(当時)の就任演説をまるで予守順のようにして眠っている国会議員の姿が写されたもので、友人の「あなたも大変だね。これでは誰も睡眠が大切だなんて日本では思っていないわね」とい

ZZZ 眠って、元気に ZZZ



The Asahi Shimbun

眠気に寛容な日本人

ラメ毛が踊えられている。そう、明らかに日本人は眠気に寛容なのである。この違いは米国の睡眠

「昼間、眠くて困る」「もっと、昔はさうばり目がさめてバリバリ働けたのに」と言っている人が多く、睡眠専門医はその原因を探し、必要な人には夜の睡眠の検査をオーダーする。

これが日本になると、「『いびきがうるさい。テレビで見た睡眠時無呼吸と違うか』と家族に言われたけど、自分では別に困っていない」という人がぞんぞん増える。会議や通勤電車で居眠りしていることを突き止めても、「え、誰でこんなもんでしょう」と言われるのがオチである。

この差については、いくつかの理由が考えられる。一つは、恒常的に眠気があると慣れてしまい、自覚できなくなることで、一つは、日本はここで眠っても安全なこと、そして時間を皆が共有すること、それが仕事である日本文化の反映である。

集中して何かを能率よく仕上げたら、あとは個人の自由という国では、つきあいで飲みについて帰りが遅くなり、睡眠時間を削ることも起こりえない。同時に、会議中に居眠りなど考えられないということになるのだ。

睡眠専門医
立花 直子