

いかに睡眠が大切か、また慢性的に睡眠が不足すると日常生活に支障をきたすかは、睡眠研究者にとってはかなり前から常識であった。

しかし、知識として持っていること、その知識を実践することとは、同時に進まないことが多い。さらに睡眠の研究そのものが自分の睡眠を削らないとできないので、睡眠研究者がこの常識を話しても説得力のないことはなほだしい。

夜の眠りを生理的に調べる方法として、睡眠ポリグラフという検査方法が用いられる。被験者の頭や顔、そして身体にたくさんの電極やセン

ZZZ 眠って、元気に ZZZ

研究者は眠れない

サーをつけ、脳波を中心とした生体の電気信号を記録しなければなら

ず、当然、夜の仕事となる。心電図の検査を受けた



The Asahi Shimbun

このある方は、数分間の記録が印字ほどの長さの紙に覆となつて書き出されているのを見た覚えがあるだろう。

睡眠の場合は、もっと大きい加減幅の紙に十数種類の波が記録され、一晩ともなると記録紙の長さは300センチ近くに達し、折りたたまれた紙の厚さは10センチ以上にもなり、重くて運ぶのにも一苦労する。

記録中は眠っている人の様子を観察し、寝返りや寝言、いびきや喉など変わったことがあれば記

録紙に記入していく。文字通り、睡眠の見張り人を一晩するのだが、その翌日が休みになるわけではないので、結局、徹夜して翌の仕事に突入し、午後には半分眠りそうになりながら働き続けるのだ。

今は携帯も進歩して、かなりの部分を機械に任せられるようになった。が、それでもこういう生活をときどきなつかしく思ふのは、夜、世界が静まった中で、自分が眠りの秘密を見ているという不思議な興奮があったからだと思ふ。

睡眠専門医
立花 直子