

米国での夢の睡眠検査室の話をする、多くの人は同様な検査室と検査技師が完備すれば、日本でも睡眠で困っている人を診療できる施設がすぐつくれると書えてしまうようだ。しかし、実はそうではない。一番大切なことは睡眠について知識があり、睡眠の診療の経験がある者が時間をかけて話を聞くところにある。

ZZZ 眠って、元気に ZZZ



不眠治療時間かけて

習慣の中で睡眠と密着めにかかわる要素をチェックしていく必要がある。

特に不眠の問題は複雑で、いろいろな睡眠衛生を良にする方法を実行し

てもらったり、逆に睡眠時間を短くしてもらったりして時間をかせいでいくうちにその人の問題が見えてくる場合が多い。

1回の診療や検査で「タリ」と言い当てることはできないのである。夜の睡眠の検査をしたらすぐに不眠の原因がわかるというものではないのだが、

検査さえすれば何かわかるという機械信仰に陥りやすい日本人にはこのあたりが理解しにくいように思える。

それでも不眠に対する不安があまりにも強く、

時間をかけて睡眠の改善に取り組めないときは、睡眠導入剤を処方して眠ることに自信を持ってもらうことを先にしなければならぬことも多い。

その場合でも、長期にわたって薬での治療を優先すべき人なのか、徐々に問題を解決していったり自分で調節できる形まで減らせる人なのか、絶えず軌道修正が必要となる。

睡眠を診るということは、その人の人生を診ることにつながる。マニュアル的に検査と治療とをセットにして事足りれとはならない。

睡眠専門医
立花 直子