

私は生来、不眠とは縁遠いままに人生を送ってきたが、米国のボストン留学時の不眠体験は多くのことを教えてくれた。

季節は冬。シカゴからの乗り換え便が雪のため大幅に遅れ、銀世界に埋まったボストンの借家に着いたときは深夜になっていた。タクシーを降り、雪道を重いスーツケースをひきずって進みながら、「大変なところに來てしまった」と自分の無謀さを少し反省した。

一度下見に来て決めた古い風情のある家で、2、3階には別の借り手が居ることわかってはいたが、だだっ広い地下室は真っ暗、家具はアンティーク(見ようによって

ZZZ 眠って、元気に ZZZ



慣れぬ異国で不眠に

はすてきたが……)、テコンドーを見上げると、レディもラジオもなくて、大あまりにも高く、寝室にきずきるベッドにもぐり、は庭に続く木枠のガラス

戸があり、どことなく落ち音がない。いつしか眠っていたが、目がさめるとあたりは真っ暗、まだ午前3時だった。

「身体が日本時間だからか」と眠るのをあきらめ、音を立てないように荷物を片付け始めたが、朝を待つのはなかなかうつろしい。

その後もこの早朝覚醒は続き、1週間を過ぎても回復しない。午後7時には眠くなり、8時には眠っているのだが、それが続いても日中に眠気は全く襲ってこない。これはおかしい。急に老化し

てしまったのか、はたまた「うつ」の初期なのかと焦り出したが、気持ちが悪回りするばかりである。

結局悪いのは、異国で夜に孤獨で起きている不安ではないかと思ひ当たり、開き直ってそこらじゅうにビートルを書きまくることにした。そのうち徐々に町に慣れ、友だちもできていくうちに睡眠時間は7時間に延びていった。

不眠の苦しさはいろいろあるが、無眠に続くように思える暗い時の中、物事がすべて悲観的に思えてくることもその一つであることを実感した。

睡眠専門医
立花 直子