

6月の第1週に、米国シカゴで行なわれた米国睡眠医学会に行ってきた。

睡眠についての新しい知識を得るには最良の機会であり、5年前から毎年参加している。やっと発表できるところまでこぎつけたが、一番の楽しみはどの国に招いてもまだまだ広まっていけない睡眠医学を志す外国の友人と再会できることだ。

中でも、国際ストレス・レックス(International Stress Resilience Research Group)の会合は欠かせないものとなっている。ストレス・レックス症候群とは、夜じつとしたとき(就床時)、主に「すね」の部分に表現しがた

zzz 眠って、元気に zzz



い不快感と動かしにくくてたまらなくなる衝動が生じ、激しい不眠が起こる病気である。

脚を動かさずにはいらねえ、寝ていられなくなるこの病気は、知っていれば診断は容易で治療もある。しか

草の根パワーで前進

し、知らなければ何なのか見当もつかないめで、受診しても診断がつかない事態に陥りやすい。米国でも10年前までは同様の事情であった。

それを救ったのは、患者同士が自然発生的にグループをつくって情報を交換しあい、専門医のサポートを受けながら進めた活動だった。患者自身が本を聞き、活動を行って

いくうちにストレス・レックス症候群財団(Foundation for Stress Resilience, <http://www.fsr.or.jp>)という大きな財団に成長した。

この財団と姉妹関係を

保ちながら研究・教育活動をしているのが国際ストレス・レックス症候群研究グループである。

当初は10人ぐらいの小さい会であったのが今では研究助成の寄付を受ける団体に成長した。こういった草の根的動きを大きく育てていくのは米国の真骨頂であり、新参者や若手のどんな小さな意見でも皆が耳を傾け、それをうまく採り入れて会全体の方向づけがなされていく様子には感心させられる。

「睡眠への愛」で情が通っていることを感じ、元気をもらって戻ってきた。

睡眠専門医
立花 恵子