

睡眠をめぐる話題がマスコミで取り上げられることも多くなり、山陽新幹線の民営化運転をきっかけに、睡眠時無呼吸症候群の発症に注目が集まった。府立健康科学センター(東成区)で私がかわっている睡眠の人間ドック「快適睡眠コース」を訪れた人も400人に達している。

睡眠医学の現場にいると、睡眠情報のはんらんとともに、眠りへの関心の高まりを実感する。しかし、国民の健康を守るための睡眠医学という新しい分野が日本でも確立されていくかどうかについては、まだまだ先は長いと感じている。

現状では、睡眠の病気や問題への対応につい

zzz 眠って、元気に zzz

生活習慣 見直しを



The Asahi Shimbun

て、絶対的なマンパワーには様々な食事療法の不足、システム上の不備がある。例えば、肥満や糖尿病については、専門医のみならず、栄養士という職種があり、本

には様々な食事療法の不足、システム上の不備がある。例えば、肥満や糖尿病については、専門医のみならず、栄養士という職種があり、本

修の過程でその知識を得る機会がある。これに対し、睡眠については、医療従事者も教育の過程で学ぶ機会が非常に少ない(ほとんど無)といっても良い)。専門家を養成する機関もなく、睡眠に興味をもったひとへ一部の者が自力で手探りでやっているのが実情である。

日本の睡眠医学が抱えるこうした構造的な問題は、一朝一夕には解決しない。世界の先頭を走る米国の睡眠医学確立への歴史を見ると、国レベルでの施策の充実と現場での地道な個人々の努力と

がうまくかみあって進んできたことがよくわかる。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごしているのに、まだまだ解明されていないことが多い。不眠などで、真っ先に「よく効くクスリ」を求める気持ちはわかるが、自分の健康を「病気」か「健康」かという単純な二分法で受け止めるのではなく、自分の人生を時間にかけて吟味し、見直す姿勢を忘れてはならない。

＝おわり

(睡眠専門医)
立花 直子