

睡眠の常識・非常識

—スリープ・リテラシー向上のために



長野県・軽井沢

山陽新幹線居眠り運転士事故（2003年）によって、眠気は場合によって人命にかかわる危険性を持つというそれまで見過ごされてきた事実が衆目を集め、睡眠とそれに関連した病気が数々のマスメディアで報道され、インターネットでもさまざまな情報が得られるようになった。しかし、日本では、肝心の医療分野における睡眠医学（Sleep Medicine）の概念が十分に浸透していなかったため、時にメディアによってセンセーショナルに取り上げられる情報が独り歩きしてしまい、エビデンスに乏しい記述が目立つようになったことも事実であろう。また、医療従事者側にとっても睡眠についての体系だった教育や研修を受ける機会はほとんどないのが現状である。

本当に正しい知識・認識・行動とは何か—長年地道に睡眠の研究や睡眠関連疾患の診療に携わってきた専門家によって、日本の睡眠医学の現状と課題を俯瞰した。また、睡眠という視点から、日本人の生活と人生観についても考察した。日常臨床は勿論、長時間労働を強いられている開業医自身のスリープヘルスとしても役立てていただきたい。