

## はじめに

小説みたいに楽しく読める睡眠医学講義によるこそ。睡眠は生活の中でも大切な役割を果たしています。睡眠に問題のない人は、その役割をさほど意識はしないかもしれません。が、いつたん睡眠がうまくいかなくなると、生活全体が大きな影響を受けてうまく回らなくなります。そう考えると、睡眠は睡眠時間帯だけのものではなく、毎日の24時間の生活の中でもとても大切な役割をしていることがわかります。そして、その役割は、よく眠れれば昼間眠くないというような眠気だけではなく、さまざまな精神活動や身体活動とも関連しています。そしてそのような精神や身体の活動はまた睡眠にも大きく影響を与えます。このような相互の関係があるため、睡眠を考えるときには日中のさまざまな精神や身体の状態も考えなければなりません。

また、睡眠には個人差も大きいことが知られています。ですので、一般的に言われる睡眠の常識は誰にでも当てはまるとは限りません。病院に行くほどでなくとも睡眠で困っている人はいると思いますし、そういう人が一般的な常識を読んでそのとおりにしても、必ずしもうまくいかないことも多くあると思います。この本では、そういうことも想定しながら、なるべく、睡眠についての考え方を身につくように工夫しています。もちろん、親しみやすくわかりやすい表現も心がけて、小説みたいに楽しく読めるようにしています。

この本を読んでいただきたい一番の読者は、睡眠に興味をもつてている医療関係者です。このような方々は基礎的な知識についても十分理解することができるのではないかと思います。また、日々の医療業務の中で役に立つ部分が見つけられるとよいと思います。睡眠に興味のある学生さんたちにも読んでいただきたいと思います。睡眠や睡眠研究の面白さを知り、さらにこれを探求する仕事へ進むきっかけになるとよいと思います。その仕事は、医療だけではなく、睡眠環境に関わる寝具の開発、住居、あるいは社会環境なども関わってくると思します。さらには、実際に睡眠の問題で悩んでいる方々にも読んでいただき、これが睡眠へより深い理解や、よい治療者との出会いにつながるとよいとも思っています。

私は、精神科の医者ですが、20歳代の後半から睡眠研究に関わっているので、もう40年あまり睡眠研究をしています。医者になつたあと大学病院での睡眠研究を経て、アメリカの大学や日本の研究所で睡眠研究をし、その後はスポーツ科学や健康科学の分野で睡眠研究をしました。それぞれの施設では、さまざまな視点での研究をしましたが、対象は常に人間でした。自分自身は動物実験の経験はありません。ですので、人間の睡眠の専門家であると思います。動物や、動物を使つた実験のことは論文を読んだり、ほかの研究者の話を聞いたりして勉強をしましたが、やはり自分は人間の睡眠についてずっとやつてきたという自負があります。

60歳でクリニックを開業し、もう68歳になりました。この本は私の睡眠研究と睡眠医学の

実践の私小説みたいなものです。もちろん、事実（エビデンス）に基づいた科学的な説明が、睡眠に限らず医学あるいは自然科学の基本になるので、ただ随筆のように書き進めることはできないのですが、睡眠医学が実践される睡眠臨床は、必ずしも神経科学や脳科学だけでは説明できないさまざまな要素が入り組んでいて、まだ解明されていない部分もたくさんあります。そのようなことについても紹介していきたいと思います。

そして、そういうものの中には、私の経験から「私はこう思う」ということがあります。しかし、それは必ずしもエビデンスに基づいているわけでもないこともあるので、「オピニオン」や「Tips」として区別して述べています。科学的な説明をする一方で、そういう内容を読んで、まだはつきりはわからないけれどもそういうこともあるのかと思つていただいたり、さらにはこれから研究をしていこうと思う人にとってはヒントになつたりすればよいと思つています。

例えば、朝なかなか起きられない人がいるとします。その理由を説明するときの考え方の1つに、朝型夜型があります。きっとその人は夜型で、夜型は体質的に生物リズムが遅い方向にずれていて、活動できる状態になるのがより遅い時間帯になる、つまり朝は遅くならないと起きられない、というような説明です。また、長時間睡眠者としての説明も可能かもしれません。睡眠時間が長い体質だから朝起きにくいということです。場合によつては、睡眠時無呼吸症候群があるかもしれません。睡眠時無呼吸症候群があると、睡眠の質が悪化し十

分な深い睡眠がとれないため、朝の眠気が残ります。しかし、休みの日に好きなゴルフのためならいくらでも早く起きられますよ、というようなこともあります。それらだけでは説明できぬようなケースがあります。また思春期の場合、なかなか朝起きられなかつたのが、転校して通信制の学校に変わつたらちゃんと起きられるようになつたというようなケースに出会つたこともあります。

こういつたケースは精神科の診療の場面でしばしば遭遇します。私は精神科医なので、精神科の視点で睡眠を診ることをずっとやつてきました。最近よく思うのは、睡眠というのは訴えやすい愁訴だけれども、その背景にはもつと深いさまざまの要因があるということです。そして、最初に述べたように日中のさまざまな精神や身体の状態も考えなければならないというところに行き着くわけです。このように、睡眠医学は単に睡眠だけに留まつていては全体が見られなくなります。

本書は小説みたいに楽しく読める睡眠医学の本ですので、もちろん睡眠医学を中心に説明しますが、一方で小説として睡眠を取り巻くいろいろなお話も皆さんにご紹介できればよいと考えています。