



すいみん
フリートーク

(ひとりで眠って 何が悪い)

大阪府立健康科学センター

立花直子

睡眠中に変な行動をとる疾患群を総称してパラソムニアと呼んでいるが、診察室ではその症状は出現しないので、その人の睡眠時の様子を知っている人の情報が頼りとなる。欧米の睡眠医学の教科書ではその情報を得る相手は、患者が成人の場合ではbed partner（ベッドパートナー）となっているが、これを日本向けに書きかえようとする、「はて？」としばし戸惑ってしまう。

米英でいろいろな人々の睡眠の様子を知り、かつ睡眠診療に従事してわかったことは、「子どもはひとりで眠れるようになることが大切であり、夜何度も目を覚まして親の邪魔をしたりしてはならない」が、「大人は結婚していても、していなくても、ベッドパートナーと呼べる相手と二人で眠らなくてはならない」と彼らが強く信じていることである。このために、いびきがひどい夫（あるいは妻）や恋人のいる者は、協力してその問題を解決すべく、相手とともに診察室に現れることになる。固くベッドメイキングされたダブルベッドでベッドパートナーと眠るとなると（つまり、きっちりとシーツとともに折りこまれた毛布とベッドの間に体を入れると）、相手の足が数十秒ごとにキックする周期性下肢運動という現象も、波動のごとく自分の体に伝わり睡眠を妨げるわけである。

日本人の解決方法は、睡眠クリニックに行くことよりも、まず別室で寝ることであろう。しかし、「同衾していないことイコール離婚状態」というアングロ・サクソンの論理のもとでは、この方法はあまり理解してもらえず、それどころか「日本人の男女関係って変じゃない？」（“Japanese people are sexually dysfunctional.”）とまで言われる始末である。「ひとり寝は変」という考え方が日本人にも浸透すれば、睡眠医療のマーケット拡大につながるかもしれないが、睡眠文化を尊重しあう姿勢も必要ではないだろうか？