



診察室における言葉の玉手箱 ～第5回～

川崎幸クリニック院長
杉山 孝博

6. 不眠症ではなく、不眠恐怖症です

「夜中に何度も目が覚めて、眠れません。眠らないと翌日に差し支えると思うと、ますます目がさえてしまいます。もっとよく効く睡眠薬はありませんか」

「これ以上、睡眠薬を増やさないほうが良いと思います。睡眠薬は次第に効かなくなっていくものですし、量を増やしても眠れなくなって、もっと苦しむことにもなりかねません」

「でも眠らないと、病気になってしまうのではないですか」

「では、昼間は眠くてつらいですか。昼間眠くないのであれば、睡眠時間は十分とれていると考えましょう。何が何でも寝なければいけないと考えるしないで下さい。

睡眠が本当に足りないときには、人間は眠れるようにできています。睡眠不足の人はつり革につかまっけていても眠っているでしょう。からだを壊すほど睡眠不足にするためには、音・光・電気ショックなど拷問にかけるような強烈な刺激を与えなければなりません。

あなたの場合、「不眠症」ではなくて、「不眠恐怖症」ですよ。

だから、今夜眠れなければ明日は眠れるんだ、本でも読もうかというような気持ちで、気楽に考えたほうが良いと思います。」

「これまでは寝なければいけないと思い込んでいたようです。もう少し軽く考えるようにしたいと思います。ありがとうございました」

7. 「人間は植物ではなく、動物ですよ」

「うちのお父さん、退職してから、ますますものぐさになって、動こうとしないんです。このままでは、寝たきりになってしまいます。先生から、からだを動かすように勧めてください」

「Aさん、人間は足から衰えるとも言います。できるだけからだを動かすことが大切です。脳卒中後遺症をもつ人でも、トイレに行く、新聞を取りに行くなど機会を見つけて少しでも動くことがリハビリです。これを生活リハビリといいます。

人間は植物ではなく、動物、つまり動くものですから、からだを動かすように心がけましょう。このままですと、お尻から根が生えてしまいますよ」

「なるほど、動かなければいけませんね。これからはできるだけ動くようにします」

