

<不眠症について>

今回は、不眠症について厚生労働省のホームページを紹介します。

不眠症とは、入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠障害などの睡眠問題が1ヶ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。不眠の原因はストレス・こころやからだの病気・クスリの副作用などさまざま、原因に応じた対処が必要です。不眠が続くと不眠恐怖が生じ、緊張や睡眠状態へのこだわりのために、なおさら不眠が悪化するという悪循環に陥ります。家庭での不眠対処で効果が出ないときは専門医に相談しましょう。睡眠薬に対する過度の心配はいりません。現在使われている睡眠薬は適切に使用すれば安全です。

誰も「眠ろうとしてもどうしても眠れない」という不眠体験をもっています。心配事がある時・試験前日・旅行先などさまざまな原因がありますが、通常は数日から数週のうちにまた眠れるようになります。

しかし時には不眠が改善せず1ヶ月以上にわたって続く場合があります。不眠が続くと日中にさまざまな不調が出現するようになります。倦怠感・意欲低下・集中力低下・抑うつ・頭重・めまい・食欲不振など多岐にわたります。このように「1. 長期間にわたり夜間の不眠が続き」「2. 日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する」、このふたつが認められたとき不眠症と診断されます。

不眠症は4つのタイプに分けられます。寝つきの悪い「入眠障害」、眠りが浅く途中で何度も目が覚める「中途覚醒」、早朝に目が覚めてしまう「早朝覚醒」、ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感(休養感)が得られない「熟眠障害」です。

日本人を対象にした調査によれば、5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と回答しています。加齢とともに不眠は増加します。60歳以上の方では約3人に一人が睡眠問題で悩んでいます。そのため通院している方の20人に1人が不眠のため睡眠薬を服用しています。不眠症は特殊な病気ではありません。よくある普通の病気なのです。

睡眠時間には個人差があります。日本人の睡眠時間は平均して7時間程度ですが、3時間ほどの睡眠で間に合っている人もいれば、10時間ほど眠らないと寝足りない人までさまざまです。また健康な人でも年齢とともに中途覚醒や早朝覚醒が増えてきます。「若い頃はもっと眠れたのに」は禁物です。最初にも書きましたが、不眠症は不眠そのものだけではなく「日中に不調が出現する」ことが問題なのです。眠りが浅く感じられても昼間の生活に支障がなければ不眠症とは診断されません。睡眠時間が短いことや目覚め回数にこだわりすぎないことが大事です。

不眠症は一つの病気ではありません。大部分の不眠症にはそれぞれ原因があり対処法も異なります。主な不眠の原因とその対処法について簡単に表にまとめたので参考にしてください。

特に、睡眠時無呼吸症候群・レストレスレッグス症候群・周期性四肢運動障害・うつ病による不眠や過眠などは専門施設での検査と診断が必要です。これらの特殊な睡眠障害にはそれぞれの治療法があり、通常の睡眠薬では治りません。これらの睡眠障害が疑われる場合には、日本睡眠学会(<http://jssr.jp/>)の睡眠医療認定医や精神科医へのご相談をお勧めします。

次回に続く

<花物語>

今回の花物語は、当院の周辺で咲いています躑躅（つつじ）を取り上げます。

躑躅は、元来、山野に自生しますが、最近では観賞用として庭園にて栽培されています。種類が多く、山躑躅、蓮華躑躅、曙躑躅、三葉躑躅、五葉躑躅、米躑躅などがあります。今の季節に、紅、緋、紫、白、絞りなどとりどりの合弁花を燃えたたせるように咲きます。霧島躑躅、雲仙躑躅などは、産地の名前ではないようです。

死ぬものは死にゆく躑躅燃えてをり

白田亜浪

日本大歳時記 講談社より

<土佐の風景>



城西公園へ行く途中の江ノ口川沿いには、いろいろな花が咲いています。小手毬は、白い花を川面に映しています。あやめの紫も緑の中で美しいです。



<緊急時の連絡について>

体の調子が悪くなったとき、診療時間内であれば、088-872-5500 に、夜間、休日の場合は、090-8283-1525 に電話して下さい。対応いたします。

#入院の必要な患者さんへ

当院で入院が必要と考えられた患者さんは、高知赤十字病院、岡村病院に入院していただき、私が週に2-3回入院中の病院に出向いて、診察をさせていただき、病院の主治医の先生と相談しながら、治療を行います。
*現在は、コロナ感染症の影響で訪問を自粛させていただいています。

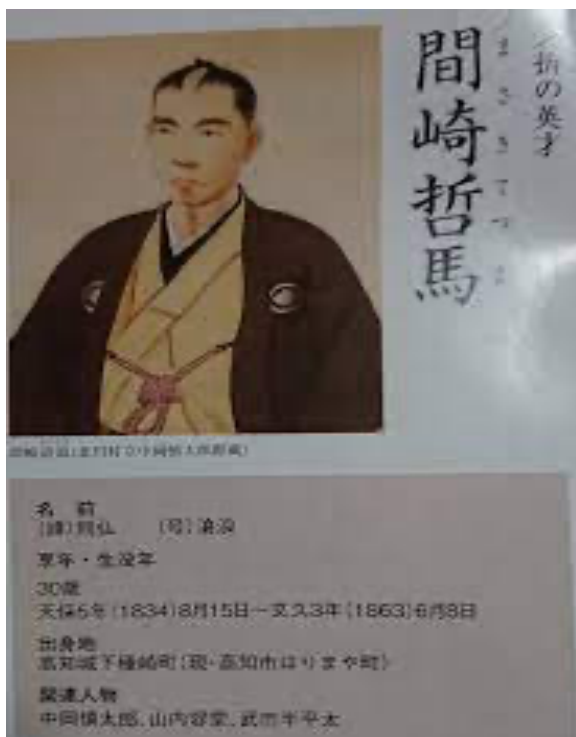


営林局から裁判所へ抜ける高知城への登り口に、躑躅が一面に植えられています。まだ、3分といったところでしょうか。でも、緑とのコントラストが素敵です

No. 327 2022 年 4 月号

<土佐の史蹟>

今回の土佐の史蹟は、間崎哲馬(滄浪)を取り上げます。



平尾道雄著『間崎滄浪』(保育社)によると、「その好学ぶりは三歳にして字を識り、四歳にして孝経を誦し、六歳にして四書五経の句読を学び、七歳にして詩文を能くした」という秀才であり、細川潤次郎・岩崎馬之助と共に、土佐の「三奇童」と称されています。その後、滄浪は岡本寧浦(ねいほ)の学塾に入る。やがて、江戸へ出て安積良斎(あさかごんさい)の塾で塾頭になるほど、その学才ぶりは評価されるまでになっています。

帰国後、彼は江ノ口で学塾を開き、門人の中には、中岡慎太郎、吉村寅太郎らがいました。その後、滄浪は、徒士格に登用され、高岡郡浦役人など、次いで文武下役を務めています。

文久元(一八六一)年八月、土佐勤王党が結成されると、すぐに参加した。勤王党の血盟書の四番目に、彼の名前が認められることから、滄浪は幹部的存在であったのこと

が想像されます。

同二年の十二月に京都青蓮宮の令旨(りょうじ)を密かに受け、藩政改革をしようとしたことを山内容堂に知られてしまい、藩獄に投獄され、同三年六月八日の夜半、平井収二郎、広瀬健太と共に切腹を命じられる。滄浪は二歳の娘を心配して、「守る人の有るか無きかは白露の置き別れにし撫子の花」との歌を詠じています。



愛宕劇場から東へすぐの道路沿いに、「間崎滄浪先生邸跡」の碑が建っています。



薫的神社の奥に滄浪が投獄されていた山田町の牢獄が移設され残っています。何か、リアリティーがあり、複雑な気持ちです。

土佐の純粋な尊王攘夷派が、世の中では、公武合体という流れが主流となる中で上手く切り替えが出来なかったのでしょうか。

<散歩道>

今、私がやっています高松家のことを調べ、書いていることについて書いてみます。

昨年秋の高知県医科美術展で、土佐山田町で開業されています宇賀四郎先生ご夫妻（奥さんは、私の高校の同級生）に会いました。その時に、「先生ところは、古い家ですので、ご先祖様のことや高松家のことで、先生の知っていることを次の世代に伝えていかなければいけませんよ。書いて下さい。」と言われました。そんなこともあり、今年1月から、自分の家のことを書き始めました。

その過程で、いろいろなことが頭を巡ってきました。その一つが曾祖父のことです。私の家は、代々医者をやっています、私で5代目ですので、曾祖父は2代目になります。兄弟はなく、一人っ子です。その曾祖父の父は8歳の時に亡くなっています。一人で高知へ出て来て、医学校に入り、医師となり、晩年、自分の子供達と一緒に病院を作ったのでないかと思われまます。曾祖父が知事に出した病院設立願が本家の蔵に残っていました。そのためかどうか分かりませんが、4男8女をもうけています。しかし、いろいろな事情でその夢は叶いませんでした。長男、私の祖父は、医者になり、安田町で開業していましたが、次男は、医学校に入っていたのですが、23歳の若さで亡くなっています。3男は、医者になったのですが、安田町には、帰らず、大学の人事で朝鮮へ行き、終戦時に亡くなっています。4男は、医者には、ならず満州へ渡り、終戦時にシベリアに抑留され亡くなっています。曾祖父が一人っ子で、父親を早く亡くしていたので、子供を多くつくり、子供達と一緒に病院をやりたいという気持ちがよく分かりました。

次は、3男のことです。九州大学を卒業し、小児科を専攻していたようですが、多分、勢

力拡大を願っていた大学の人事で、まず、今の韓国の群山市に赴任しています。その後、今の北朝鮮の沙里院市に赴任しています。沙里院市は、北朝鮮の北西部で、中国に近いところにあります。ここで終戦をむかえています。ご存知のように終戦後、直ちにロシア兵が朝鮮に侵攻してきて、38度線を封鎖しました。そのため、38度線を越えるのに大変苦労したのではないかと思います。終戦後、3カ月が経って、山口県仙崎に引き揚げてきたのですが、奥さんは、そこで亡くなっています。3男は、3人(2男1女)の子供を連れて、安田に帰り着いたのですが、昭和20年12月に亡くなっています。祖父に3人の子供のことを託して亡くなったのではないかと思います。その後、二人の男の子は、立派な医者になりました。

4男は、医者にはならず、文系を進み、」大学卒業後、満州鉄道の関係会社に就職して、長春に住んでいたようです。終戦直前は、当時、盛んに満州で起こっていました抗日運動関係の書類を検閲するような仕事していたようです。終戦後、直ちにシベリアに連れて行かれて、ロシアのチタ市の病院で昭和20年12月に亡くなっています。奥さんと子供2人は、何とか引き揚げてきて、高知市に住んでいました。祖父は、弟2人を同じ月に亡くしたことになります。その心情は、どのようなものであったのでしょうか。多分、その心情については、誰にも喋ってないのでないかと思えます。

女性陣も、皆さんいろいろなことがあったようです。生まれてすぐ亡くなったり、2歳で亡くなったり、嫁ぎ先が倒産して、大変な苦労をされた方もいます。離婚して、一人で東京へ出て、手芸の先生をされたり、早くにご主人とお子さんを亡くされたりした方などです。大変な時代だったのだと思えます。