

NHK から、NHK 教育の「名医に Q」という番組で、東日本大震災の災害に被災した方々に対して、睡眠の面から書いてくれと言われ、1995 年の阪神淡路大震災の時、短い間ですが避難所で生活したことを思い出して以下のような内容を書きました。清水前理事長から、被災地へ行かれる方への参考として公表してはどうかとのご助言がありました。

国立精神・神経医療研究センターのホームページには三島和夫先生の被災地での睡眠に関する記事もありますのでご参考になさってください。

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/0311/>

* * * * *

被災された皆様に：

今回の甚大な災害により被災された方々にお見舞い申し上げます。皆様が大変な苦難の中、しっかり勇気を持って行動されていることを、同じ仲間として誇りに思います。また、危険の中、勇敢に被災された方の救助や被災地域の整備にあたられている方々の努力に心からの敬意を表します。

慣れない所での眠りについて、注意したい第一のポイントは、眠る時にできる限り暖かくすることです。身体が冷えると、特に足の甲、手の甲が冷たいと寝つけなくなります。手や足を暖かくするために、靴下や手袋をして休むことも役に立つと思います。

生活パターンがこれまでと変わると眠りが不安定になります。日中の活動や太陽の光を取り入れて過ごすなど、昼夜のメリハリをつけることが、眠りにとってとても大切です。また、元々自分の睡眠はどうだったか思い出して、できる限り自分のペースで休むのがいいと思います。睡眠が長い方か、短い方か、朝型か夜型かなどです。

こうした災害状況では、全身が警戒態勢に入って緊張し、目がさえて、誰もが眠れなくなります。リラックスするのもなかなか困難です。暗い部屋の布団の中で一人眠れないのは次の日の気持ちにも影響します。ただし、眠れないのが自分一人ではないとわかると少しほっとできます。避難所に生活する方々のために、夜間眠れない人が明るい中で暖かく起きていられる場所を確保することがとても大事だと思います。これは、関係各方面の方々にもお願いしたいことです。