

とぎには、辛口

14

◆睡眠のすすめ

西武ライオンズに中村剛也（たけや）という三塁手がいる。身長一七三センチで体重百二キロという“ドカベン”型の選手で、この一ヶ月（五月）ほどのあいだに十一本の本塁打を放ち三番打者として定着した。西武ファンの間で急速な人気を得ている。

その中村三塁手が絶好調の理由を聞かれて「毎日十時間くらい眠れるから」と答えている記事を見た。十時間眠れるから絶好調なのか。絶好調だから十時間眠れるのか。たぶんそのどちらでもあるのだろう。

格別の西武ファンというわけではないが、中村三塁手の言葉は強く印象に残った。私に



松本道介
Matsumoto Michisuke

とつて十時間も眠れるなんて夢みたいな話で、まだ生まれてから十時間続けて眠ったことは一度もないかもしれない。しかし眠ることは好きだし、よく眠ることが健康につながる。常々思っている。いや、それどころか自分が病氣らしい病氣もせず七十年間生きてこれた一番の理由はよく眠るように心がけたからだと信じている。

そんな私だから、絶好調の理由を聞かれて、「十時間くらい眠れるから」と答えた中村選手の言葉は人一倍強く印象に残ったのである。

自動車免許をやめた理由

私とて子供の頃から眠ることを心がけていたわけではない。大学に入った年にしばらく不眠症に近い状況におちいったことがある。今にして思えば心身症とかうつ病とかいうものになりかけたのかもしれない。五十年も前のことだから記憶もおぼろながら、眠ろうとして眠れないときのつらさだけはよく覚えている。眠りたい眠りたいとひたすら願い、眠ることこそ人生最上の幸福といった気持ちになつていつて、その後人並みに眠れるようになってからも眠ることの好きな人間になつた。徹夜で勉強といったことは絶対にしなくなつたし、どんなに追いこまれた仕事でも二、三時間は寝てから机に向かうようにしてき

た。

三十歳の頃自動車教習所にかよい、あと少しで免許がとれるところまで来て、教習所をやめたのもそのせいである。車を運転したら居眠りをするわけにはいかない、しかし眠ることの好きな自分はいつか居眠りをするにきまつている。運転中の居眠りとなると、事故死に終わるか人をひいてしまうかだろう。そ

んなことなら、今すぐにも教習所をやめた方がいいと思つてやめてしまった。当時の教習料は十万円くらいだから、それだけのお金を無駄にしたことになるが、車に乗らなかつたおかげでよく歩いたし、今もつて後悔していない。

健康には一番の「妙薬」

今や健康志向の時代で、いたるところで健康にいい食品や薬品のたぐいが数多く紹介されている。しかしそのなかにあつて、健康のために睡眠がいいという話がほとんど出てこないのを私は常々妙だと思つている。

あるいは睡眠が商品でないせいだろうか。昔は商売のない医者が少なからずいて、風邪をひいたくらいで診察を受けに行くと、「二、三日寝れば治る」と言つて薬など何もくれなかつたものである。治療とは患者本人の治癒能力を引き出すことであり、その能力を引き出すには睡眠が一番いいのだ。またどこも悪くない人間の場合でも、かの中村選手のごとく睡眠が今迄以上の運動能力を引き出し、「絶好調」がやってきましたりするのだろう。運動能力にかぎらない、今迄にない思考能力

だつて湧いてくることがあるのではないか、そのようなことは必ずあると私は信じている。

夢のない眠り 「死せよ成れよ」

睡眠は商品ではないと言つてみたものの、考えてみれば睡眠を促進する商品すなわち睡眠薬はふんだんに存在しているのだ。しかし若い頃の私は不眠に悩んだ時期にも睡眠薬をのむことはまったく考えなかつた。睡眠薬を多量に服用して自殺したとか、睡眠薬をあやまつてのみすぎたために死んだといったニュースをよく目にしたから、怖がり屋の私はそんなものにはとても目がいかなかつた。

それに睡眠薬を用いた眠りは不快な夢を見る人が多いらしい。私の友人には常時悪夢にうなされるので睡眠が少しも楽しくないという人も二、三いる。私の場合悪夢にうなされるのはせいぜい年に二、三回くらいだと言つたら、とても羨ましいと言われたが、たいていの人はそんなものではあるまいか。悪夢といえば、睡眠にかかわるもうひとつの薬つまり覚醒剤のもたらす幻覚もまた悪夢の一種ではなからうか。それにこの百年ほど

の文学や映画や音楽など芸術一般がきわめて悪夢的と言おうか悪夢に似た性格の作品（ドストエフスキーの「罪と罰」しかり、カフカの「変身」しかり）をもてはやしているのが私には気になる。芸術は病んでいと言いたくなる。

なるほど今も昔も夢を見るのはいいことだとされている。私も若い頃はよく眠つて、いい夢を見たいと願つたものだが、最近はずいぶん眠りが一番いいと思うようになった。テレビのなかつた昔と違つて、あるいはテレビはあつても白黒だつた昔と違つて、鮮明なカラーテレビで日常茶飯悪夢のごときニュースを見せられている現在だけに、夢も見ないで死んだように眠るのが一番いいと思うようになった。

そう言えばゲーテに「死せよ成れよ」という言葉がある。有名であるが謎の言葉でもあり色々な解釈が成り立つなかで、私は死んだように眠ることができればその先に新たな境地が開けると解釈することになっている。こんな解釈をする人間は私だけだろうが、それほどの見当違いはしていないつもりである。

（中央大学名誉教授）