

睡眠

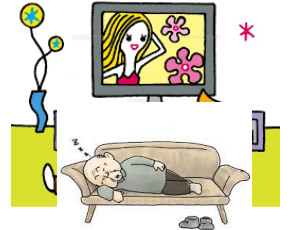
加藤 誓 (ちかい)

主治医の先生の講演が始まった。
「これから、居眠りする人は早く死ぬとのデータがあります。」
会場は、きょとんとし、その後ジョークに気付いた数人が
「ハッハッハ！」と笑い ながやかに講演会が進む。
実は「日中居眠りする人は脳血管障害や高血圧の人に多い」
とのデータが本当にあり、あながち間違いではない。



これからの話は、医学的、科学的根拠は全くなく、ただ私の感じたことであり
「お笑の提供」なので くれぐれも信用しないでほしい。

コロナ禍で、昼間 興味もないテレビ番組をソファに
横たわりボーと眺めている内に、知らぬ間に小一時間程、
居眠りすることが多くなった。そのためなのか、運動不足の
ためなのか、夜、寝床に入ってもなかなか寝付かれなく、
寝ようとするほど逆に頭が冴えてくるのだ。



「これはいかん！うーん、楽しいことでも考えるか」

「そうだ、宝くじ6億円当たったらどうしようか。

豪邸でも建てるか」

「いや人生は、もう少しだけだし 引っ越しも面倒だ。
今の住まいや環境も気に入っている」

「じゃ、世界一周豪華の旅！いや、コロナ禍でこれもだめだ。

豪華な食事やお酒も身体に悪い。

自動車も買い換えただけだし もったいない。

孫や子供にやろうか。贈与税はいくらかかるのかな。」

情けないが6億円が使いきれない。ますます、頭が冴える。



だめだ、物語を変えよう！スイスの景色。

空は青く雪のアルプスの麓には、碧い湖、
緑の牧場には羊が群れている。定番だが柵を
飛び越える羊を数えるか。1匹、2匹、3匹・・・

だめだ。時々 柵で転ぶのがいる。 それと、睡眠は Sleep、羊は Sheep だ。 L と H。

寝るのには気持ちが L (Low) の方がいいが H (High) 羊はだめなのだ。ますます、High になる。

そうだ！頭と身体を一緒に寝なくてもいいんだ！ 頭と身体を別々に寝ればいいのだ。

身体を横にすると、肝臓の血流量が30%増え疲れが取れやすくなるそうだ。

1日5時間以上は横になる必要があるが、頭はほっとけばいつか寝るのだ。

居眠り運転、軍隊の夜間行軍時など身体は起きているが頭は熟睡。

授業や会議で大事な時に いびきをかき慌てたこともあった。

眠くなり車を止めて熟睡した時 15分だけなのに眠気が完全に
取れ気分が爽快 爽快！



そう言えば、レム睡眠 (夢) ノンレム睡眠 (熟睡) というのもあったな。

頭の睡眠は時間には関係ないのだ。

少し気が楽になってきた。



じーと目を閉じていたが しかし時間がなかなか経たない。 座禅の方法を思い出した。
自分の呼吸をじーと意識し それに集中し無我の境地に入っていくのだ。やってみよう。

凡人なので、無我の境地には至らず、ぐっすりと眠りの境地に入ってしまった。

