

リオデジャネイロ五輪が近づき、私の不安は高まる一方だ。といっても、治安やテロ、シカ熱感染のことを言っているのではない。

問題なのは試合の生中継。夜中に観戦して不調となる患者さんが続発する。前回(6月19日)お話しした「睡眠不足によるうつ・不安の悪化」が、診察室で繰り返し観察されるのだ。

五輪とサッカー・ワールドカップ、それにウィンブルドン・テニスの後は毎度「先生、調子が悪くて」

「さては、夜中に中継を見ましたね?(その前の診察でリスクを見越して、夜中は見ないように注意しておいたのに)」

「いや実は、どうしてもあの試合だけは見たかったもので……。すみません」  
この繰り返しとなる。特



東京大教授、精神科医 佐々木司

## 五輪観戦は日中に

に今回、リオは地球の真裏。生中継は深夜から明け方に集中するので、ますます悲

惨になる危険が高い。

開催時期が8月で、子ども

の心配だ。

深夜・早朝ま

で観戦し、昼

夜逆転あるい

は慢性の寝不

足になり、新

学期にはグッ

タリという子

が今年が増え

るかもしれない。

近年では

試合を見終わ

ってからソー

シャル・ネット

ワーキング

・サービス

(SNS)で

やり取りする子もいるだろうから、なおさら悲惨だ。保護者には十分注意してほしいところだが、中には「親子で観戦、一家総出で観戦」という家庭もありそうで、恐ろしい。

何でこんなことになるのか? 睡眠不足がもたらす精神不調への影響を認識している人が、社会の中に少な過ぎるのだ。睡眠時間とうつリスクの関係のデータを学校関係者に見せると、保健室の先生でも新鮮に驚く人がいる。それでは困るのだが、そもそも「教える義務」が学校にない。学校で何を教えるかは国の指導要領で決められており、そ

こには「生活習慣病」という言葉はあっても、「うつ」などの精神疾患についてはここ30年来何も書かれていない。だからほとんどの学校では、精神疾患・精神不調について全く教えないし、教科書や指導書に書かれていないので、教員としては教えようもない。

生徒も教員も、社会人となった元生徒も、睡眠などの生活習慣が精神不調に関係するなどは思いもよらない。こんな状況が数十年積み重なって社会全体が深刻な知識不足に陥っている。無論テレビもネットも視聴率が命なので、こんな問題を顧みる余裕はない。せめて夏休みが始まる前に、学校関係者から児童生徒に「観戦は録画で」と言っていたけるとありがたい。次回8月14日掲載



イラスト・野中晶史さん—佐々木教授らによる精神疾患教育の教員向け指導書より