

# 不眠症に認知行動療法

成人の約一割が苦しんでいるとされる不眠症。患者の約六割には、実際は寝ているのに「眠れない」と感じている「睡眠状態誤認」があるという。その治療で効果が期待されるのが認知行動療法だ。カウンセリングなどを通じて自分を見つめ直し、睡眠習慣の改善を目指す治療法で、欧米で広く行われている。日本では健康保険の対象ではなく、あまり知られてこなかったが、最近は医療者向けのマニュアルも出版され、注目されつつある。

## 慢性、難治性に効果

不眠に詳しい「睡眠総合 ケアクリニック代々木」



(東京)理事 長で東京医科大学教授の井上 雄一さん(六六)

「写真」によると、不眠症は、夜よく眠れない状態が続く、日中に強い眠気を感じるなどして生活に支障が出る病気。認知行動療法は、睡眠状態誤認がある患者のほか、不眠が再発しやすい▽睡眠薬が効かない▽睡眠薬の量が増えて減らす

〜六回受ける。

### ■睡眠日誌をつける

初回は症状や経過、服薬などの現状を踏まえ、治療目標を立てる。毎回、自宅で実践すべき宿題を示されるが、初回では「睡眠ダイアリー(日誌)」を渡され、毎日の睡眠状態などを記入するよう求められる。

二回目は不眠症を理解するのが目的。病気の基礎知識のほか、「睡眠衛生教育」として、不眠にならないための生活リズムや体温リズムなどについて学ぶ。三回目は眠りを促すリラックスマッサージなどを行う。四、五回目は適切な睡眠パターンを取り戻すために睡眠スケジューリング法を学習。睡眠ダイアリーで判明

した平均睡眠時間や、床に就いている時間のうち実際に眠った時間の割合である睡眠効率などを基に、就寝時間などの計画を立てる。最終回ではそれまでの治療を振り返り、考え方や行動の変化を確認。不眠の再発予防に向けた話し合いをする。治療後、また悪くなるケースもあるため、今回の経験を生かして対処するよう準備する。

### ■セミナー開き普及

井上さんのクリニックを受診した三十代の男性は仕

事が多忙で不眠に。一段落した後も寝付きの悪い状態が三カ月続き、薬に頼りたくない気持ちもあって月一回の認知行動療法を受けた。自分の行動を見直す中で運動量の低下を認識し、帰宅する際は一駅前から歩くように。また、朝の日差しをしっかりと目に入れるよう心がけ、入浴も就寝の二時間前までに済ませるようにした。並行して筋弛緩法も試み、一月後には症状が解消したという。

ただ、この療法を行う施設はまだ限られており、同学会は毎年二回セミナーを開いて普及を図っている。

最寄りの対応施設は、学会ホームページ内「睡眠医療認定一覧」の専門医や専門医療機関のリストなどで確認するとよい。井上さんは

「薬物治療も安全で有効な不眠症治療と考えているが、慢性や難治性の不眠症の人には認知行動療法の効果が高い。このような症例への保険適用を求めている」と話す。

### 不眠症の認知行動療法の流れ (6回の場合)

