

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

〜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が、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。

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が、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。

■セミナー開き普及

一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が、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。

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ル法を学習。睡眠ダイアリーで判明

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。

不眠に詳しい「睡眠総合 ケアクリニック代々木」

も向いており、治療を受ける必要がある」といった人に



(東京)理事 長で東京医科大学教授の井上雄一さん(六六)

た人の七〜八割で不眠症状の軽減が確認されている。一方、短期的な急性不眠症の人や、少量の睡眠薬が効く人は薬物治療でよい。

「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

不眠症の認知行動療法の流れ (6回の場合)



「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。