



# 不眠症 認知行動療法で改善

- ◆厚生労働省「睡眠障害対処12の指針」
- 1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
  - 2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
  - 3 眠たくなつてから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
  - 4 同じ時刻に毎日起床
  - 5 光の利用でよい睡眠
  - 6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
  - 7 昼寝をするなら、15時前の20～30分
  - 8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
  - 9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
  - 10 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
  - 11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
  - 12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

不眠症にはいろいろなタイプがあり、心身にさまざまな影響が及ぼす。床に就いたもののなかなか眠れない入眠困難、いったん眠りに就いた後、何度も目が覚める中途覚醒、起きたらと思つていざ寝る時間も30分以上前に目覚めてしまう早朝覚醒の3種類があります。不眠が長引けば集中力や思考力、記憶力が低下し、無気力やイライラ感も増えます。血圧や血糖値が上がり、生活習慣病のリスクを高めます。免疫機能にも影響し風邪を引きやすくなるでしょう。

不眠症の患者は70年代に多いのが、成人の30～40%に何らかの不眠症状があり、そのうち10%は慢性的な不眠に悩んでいます。不眠を訴える割合は高齢になるほど高く、20～30代は14%ですが、60歳以上になると25%になります。

「少しでも安眠を求めてほしい。まず、1日1日を大切に過ごしてほしい。睡眠時間は1日1日を問わず、何時でも床に就くべし」といふように、

快適な睡眠は心身の健康を維持するための重要な要素だが、ストレス社会を反映し、多くの人が不眠に悩んでいる。慈恵病院（岡山市南区浦安本町）は適切な睡眠習慣を取り戻してもらおうと、不眠症治療プログラムを考案した。一定期間入院して集中的に治療を行うのが特徴だ。難波多鶴子副院長に睡眠障害の症状や改善するために心がけること、治療の内容を聞いた。（二羽俊次）

## 慈恵病院・難波副院長に聞く



不眠症治療プログラムについて話す 難波副院長

## 2週間個室入院 習慣見直し

「不眠症にはいろいろなタイプがあり、心身にさまざまな影響が及ぼす。床に就いたもののなかなか眠れない入眠困難、いったん眠りに就いた後、何度も目が覚める中途覚醒、起きたらと思つていざ寝る時間も30分以上前に目覚めてしまう早朝覚醒の3種類があります。不眠が長引けば集中力や思考力、記憶力が低下し、無気力やイライラ感も増えます。血圧や血糖値が上がり、生活習慣病のリスクを高めます。免疫機能にも影響し風邪を引きやすくなるでしょう。」

「プログラムでは具体的な1日のような治療をするのではなく、薬物療法、睡眠衛生指導、認知行動療法が柱となります。睡眠衛生指導とは、厚生労働省がまとめた「睡眠障害対処12の指針」をはじめ、適切な睡眠を取るための習慣や生活環

境に関する知識、情報などを、治療の基本に位置づけられます。一般的な座学とは違い患者さんの悩みなどを聞きながら双方向で話し合います。睡眠薬の効用も知ってもらいます。1日当たり4時間ほどプログラムに取り組んでもらいます。それ

### プログラム例

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
AM	●オリエンテーション ●健康チェック ●睡眠スケジュール法について	●10:00～ウォーキング ●筋弛緩法	●10:00～ウォーキング ●フリータイム	●10:00～ウォーキング ●筋弛緩法	●10:00～ウォーキング ●筋弛緩法		
PM	●筋弛緩法 ●お茶会	●1:00～心理教育①	●フリータイム	●1:00～心理教育②	●1:00～レクリエーション	●ウォーキング	●フリータイム
AM	●10:00～ウォーキング ●筋弛緩法	●10:00～ウォーキング ●筋弛緩法	●10:00～ウォーキング ●筋弛緩法	●10:00～ウォーキング ●筋弛緩法 ●個別振り返り	●10:00～ウォーキング ●筋弛緩法		
PM	●1:00～心理教育③ ●睡眠スケジュール法開始	●1:00～個別振り返り ●レクリエーション	●外出(散歩)	●集団振り返り	●振り返り&退院後のスケジュールや課題	●ウォーキング	●退院



柔らかな明かりでリラックスできるストレスケア病棟の共用フロア



治療中に利用するストレスケア病棟の個室

「個室のストレスケア病棟（8床）を活用します。少しでもリラックスできるようなベッドはダブルサイズで、ヘッドはセレクトです。共用のフロアには大型テレビ、ソファがあり、出入りの際、他人と顔を合わせることはありません。外出や就寝時間は自由です。

不眠症に悩まらぬ人が治療プログラムに効果的になります。日中に過度の眠気が生じるナルコレプシーや睡眠時無呼吸症候群などは専門的な検査と治療を要するので対象外です。うつ病などの精神疾患のある人はプログラムへの参加が精神症状が逆に悪化する恐れもあるのでお断りする場合もあります。気になる方はぜひ相談ください。」

慈恵病院（088-262-1111）

「認知行動療法について教えてください。」

「うつ病などの精神疾患の治療において既に確立されているものです。たとえば「今夜も眠れないのでは」と思つても、ベッドに入るのが怖い」と考えてしまつて、不安や緊張が高まって、さらに目がさえるという悪循環に陥ります。こうしたネガティブな行動や考え方を修正して睡眠を改善する心理療法です。」

「床に就いた時間や実際に眠りに就いた時間、その日の出来事などを記入する「睡眠日誌」を行います。睡眠の状態を客観的に分析し、睡眠を

妨げる要因や改善のべき習慣に気付くことができるとのことです。筋肉をほぐすリラクゼーション法やアロマ療法も学んでもらいます。

「治療プログラムを入院で行う理由。外来よりも十分な時間を確保できるのが大きな理由です。不眠症の認知行動療法に関する市販のテキストもあり、独力で取り組む方もいますが、睡眠日誌の記入をはじめ、1人で続けるにはかなりのエネルギーが必要で、同じ悩みを抱える患者さん同士で励まし合い、スタッフとコミュニケーションを取りながら取り組めば、モチベーションも上がります。1日1日、長年続いている症状が2週間の入院で劇的に改善するわけではありません。入院中に学んだことを退院後に実践することが大事です。」

「入院中の環境はいかがでしょうか。」