

内科医のための 不眠診療 はじめの一歩

誰も教えてくれなかった対応と処方のコツ

CONTENTS



序	小川朝生, 谷口充孝	3
薬剤INDEX		10

第1章

不眠の基本を学ぼう

① 睡眠の基礎を押さえておこう	谷口充孝	14
① 睡眠の定義－睡眠と意識障害の鑑別	② ノンレム睡眠とレム睡眠	③ 睡眠の年齢的な変化
④ 睡眠のメカニズム	⑤ 睡眠の役割	
② 不眠診療のアウトライン	谷口充孝	18
① 不眠の定義	② 不眠の原因	③ 不眠の評価（問診）
④ 不眠の検査所見	⑤ 不眠の治療の基本	⑥ 不眠と精神疾患
	⑦ 診断名として「睡眠障害」はなるべく使わない	⑧ 専門医への紹介のタイミング
③ 入院患者の不眠に注意－不眠とせん妄の鑑別	小川朝生	27
① 入院中の不眠をどのように考えるか	② せん妄の見落としに注意	③ 不眠とせん妄を鑑別する目をもとう
④ 薬物療法の基本的な進め方－睡眠薬の使い方と止め方	平 俊浩	33
① 睡眠薬の選択方法	② 睡眠薬を開始して数日の時点で注意すべきこと	③ 睡眠薬を減量・中止するタイミングとその方法
● 1章 確認問題		41



第2章 睡眠薬に詳しくなろう

① 睡眠薬の概略を知ろう	元永伸也	46
① 睡眠薬の歴史を知ろう	② ベンゾジアゼピン系薬剤について詳しくなろう	③
睡眠薬としても使われるその他の薬剤も知っておこう		
② 主な睡眠薬の特徴を知ろう	上村恵一	59
① 一般的な使い分け	② 非ベンゾジアゼピン系薬剤	③ ベンゾジアゼピン系薬剤
④ メラトニン受容体作動薬	⑤ 鎮静作用のある抗うつ薬	⑥ 抗精神病薬
⑦ その他の薬剤		
● 2章 確認問題		67



第3章 処方の仕方～こんな不眠への処方は？

① 不眠のタイプで使い分け—基本的な処方	谷口充孝	74
② 睡眠薬が効かない患者	中島 亨	77
③ 睡眠薬の依存を心配する患者	香坂雅子	80
④ 高齢の患者	武井宣之	83
⑤ 妊婦、授乳中の患者	中島 亨	85
⑥ 筋力低下など転倒・転落のリスクのある患者	香坂雅子	89
⑦ 肝障害、腎障害、緑内障を伴う患者	武井宣之	92
⑧ かゆみや痛みで眠れない患者	谷口充孝	96
⑨ 認知症（BPSD）の患者	谷向 仁	99
⑩ 精神疾患（うつ・不安）の患者	谷向 仁	102
⑪ アルコール依存の患者	谷口充孝	106
⑫ 幻覚や妄想をもつ患者	谷向 仁	109
⑬ 急性のストレスに伴う不眠の患者	谷向 仁	111
● 3章 確認問題		114



第4章

非薬物療法に詳しくなろう

① 非薬物療法の進め方	古賀晴美, 藤澤大介	126		
①なぜ、非薬物療法は効果があるか？	②非薬物療法の適応	③睡眠指導	④	
リラクセーション法	⑤認知行動療法の概要	⑥睡眠日誌の記入	⑦ベッド上で過ごす時間の制限	
⑧心配の枠づけ	⑨思考記録表	⑩最後に		
②ケーススタディでわかる認知行動療法	古賀晴美, 藤澤大介	145		
①セッション1－治療の説明と睡眠指導、睡眠日誌の活用	②セッション2－睡眠状況の確認とベッド上で過ごす時間の設定	③セッション3－心配の枠づけ	④セッション4－思考記録表の活用（状況・出来事、気分、自動思考）	⑤
セッション5－バランス思考の検討	セッション6－認知行動療法の定着の確認			
●4章 確認問題		153		



第5章

色々な不眠への対処～こんなときどうする？

①せん妄を発症する疑いがある場合	小川朝生	156
②せん妄になってしまった場合	小川朝生	158
③薬剤に依存的な場合	井上真一郎	161
④過量服用の既往がある場合	井上真一郎	164
⑤昼夜逆転している場合	中島 亨	166
⑥夜勤に伴う不眠の場合	谷口充孝	169
⑦睡眠中にパニック発作を起こした場合	井上真一郎	172
⑧睡眠時無呼吸症候群の場合	岡村城志	175
⑨レストレスレッグズ症候群の場合	大倉睦美	180
⑩睡眠中に異常行動がみられる場合	大倉睦美	183
⑪睡眠薬服用後に車を運転する場合	谷口充孝	186
●5章 確認問題		188

睡眠Q&A 患者さんからこんな質問されたら？

Q 忙しくて睡眠時間があまりとれないのですが、 質のよい睡眠をとるコツはありますか？	谷口充孝 198
Q なぜ夢を見るのですか？	谷口充孝 199
Q 疲れているときは5分でも眠ると、頭がスッキリ楽になります。 細かい眠りでも、身体にはよいのでしょうか。	谷口充孝 200
Q 朝型とか夜型とかは体質ですか？ それぞれ良い悪いはありますか？	谷口充孝 201
Q SF映画に出てくるような睡眠カプセルが 現実となる可能性はありますか？	谷口充孝 202
Q 睡眠薬は、本当に習慣性がありますか？ 習慣性以外に、どんな弊害があるのでしょうか？	谷口充孝 203
Q 枕はどんなものがいい？	鐘本英輝 204
Q 寝言を言っている人に返事をしてはいけない と聞いたことがありますか、本当ですか？	鐘本英輝 205
Q 不眠を治療することでうつ病は予防できますか？	谷口充孝 207
Q 自分に合った睡眠時間は どのように設定したらよいのでしょうか？	谷口充孝 208
Q コーヒーを飲んでも爆睡してしまいますが、 カフェインが効く体質、効かない体質があるのですか？	谷口充孝 209
Q 人間以外の動物はどのような睡眠をしているのですか？	谷口充孝 210
Q 何のためにヒトは寝るのですか？	谷口充孝 211
Q 睡眠時間の短い日が続くと、何となく慣れてしまいますが、 体への負担は大丈夫なのでしょうか？	谷口充孝 212
Q いびき、寝言は遺伝する？	谷口充孝 213
付録：睡眠日誌、思考記録表	215
索引	218