

内科医のための 不眠診療 はじめの一步

誰も教えてくれなかった対応と処方のコツ



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		3
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ー基本的な処方	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リラクゼーション法 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ー治療の説明と睡眠指導，睡眠日誌の活用 ②セッション2ー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ー心配の枠づけ ④セッション4ー思考記録表の活用（状況・出来事，気分，自動思考） ⑤セッション5ーバランス思考の検討 ⑥セッション6ー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、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