

序

不眠は common symptom であり，精神科や睡眠の専門医だけでなく内科など非専門医であっても，患者さんから不眠の訴えを聞く機会が多いはずなのですが，実際には医学教育のなかで不眠に関して学ぶ機会にはあまり恵まれていません．このため，患者さんから不眠を訴えられても特に考えることなく，「いつもの睡眠薬」の処方になってしまうがちです．確かに不眠はほかの common symptom である腹痛や発熱に比べて，救急対応を必要とする症状ではありません．しかしながら，不眠に適切な対応をして質の高い睡眠を確保することは，あらゆる疾患に共通して必要なことです．さらには不眠の臨床的な対応を誤ると，せん妄の初期症状が見逃されてしまい，激しい興奮を伴うせん妄に発展してしまうこともあるかもしれません．また，睡眠薬を服用している患者さんは睡眠薬の服用を続けることに不安を抱きがちです．担当医が適切な対応をとることができないと，服用に対する不安が更に強化され，不眠の遷延化や医原性の臨床用量依存につながってしまいます．

近年，睡眠医学も進歩し，その医療も広がってきました．睡眠医学に関する書籍や雑誌も数多く出版されるようになってきましたが，こうした書籍や雑誌の特集は最先端の睡眠医学の情報が重視されがちで，睡眠を専門としない医師や初学者が勉強しようとしても，読破するのは容易ではありません．また，内科医や睡眠を専門としない医師にとって，目の前にいる不眠の患者さんにいかに適切な対応をするか，という臨床課題の解決には必ずしも役立つものではないことが多い気がします．

本書は何よりも目の前の臨床で必要とされる不眠診療のノウハウを，睡眠を専門としない医師にわかりやすく伝えることに主眼を置きました．特に臨床の現場ですぐに役立つように，具体的な処方と対応をあげるとともに，薬

剤ごとの特徴を明らかにするように心がけました。また、薬物療法以外の対応も臨床上重要なのですが、かみ砕いて解説される機会のなかった不眠に対する認知行動療法についても具体的に記載するようにしました。

執筆は、普段から一般急性期病院で内科や外科，その他の診療科の医師と連携をとりながら，臨床で奮闘している中堅・若手の睡眠専門医，精神科医，臨床心理士，薬剤師が担当しています。また，章末に確認問題を加えることによって，初学者でも自学自習できるように工夫をこらしました。忙しい臨床の合間に，少しずつでも読んでいただき，実践してもらえれば，睡眠の専門医に負けない不眠診療ができるはずです。

最後に羊土社編集部の保坂早苗さん，吉川竜文さんには本書の企画から多くのアドバイスをいただき，細部に至るまで丁寧に校正いただきました。その支えがなければ本書は完成しませんでした。深く感謝しています。

2013年1月

小川朝生
谷口充孝