

表 3 各技法毎の治療効果（Murtaghら³⁰⁾より改変）

治療技法		睡眠潜時(分)	睡眠時間(分)	中途覚醒回数(回)	睡眠の質
治療技法全体	治療前	61.41	339	1.63	
	治療後	37.41	371	0.43	
	追跡	33.41	376	0.13	
	治療直後の改善	24	32	1.2	
	追跡時の改善	28	37	1.5	
	治療の効果サイズ	0.87	0.49	0.63	0.94
	追跡時の効果サイズ	1.01	0.54	0.78	1.3
漸進的筋弛緩法	治療後の改善	22	34	1.1	
	追跡時の改善	27			
	治療の効果サイズ	0.81	0.52	0.57	0.97
	追跡時の効果サイズ	0.97			
その他の弛緩法	治療後の改善	26	37	0.7	
	追跡時の改善	57			
	治療の効果サイズ	0.93	0.57	0.37	1.08
	追跡時の効果サイズ	2.04			
刺激制御法	治療後の改善	32	25	1.2	
	追跡時の改善	32			
	治療の効果サイズ	1.16	0.38	0.61	1.3
	追跡時の効果サイズ	1.14			
逆説的志向	治療後の改善	20	7	1.9	
	追跡時の改善	25			
	治療の効果サイズ	0.73	0.1	1	0.77
	追跡時の効果サイズ	0.91			
睡眠制限法	治療後の改善	24	24		
	追跡時の改善	16			
	治療の効果サイズ	0.85	0.37		
	追跡時の効果サイズ	0.57			
組み合わせ	治療後の改善	28	51	1.6	
	追跡時の改善	27			
	治療の効果サイズ	1	0.78	0.84	1.12
	追跡時の効果サイズ	0.96			
プラセボ	治療後の改善	13	7	0.8	
	追跡時の改善	27			
	治療の効果サイズ	0.46	0.1	0.41	0.21
	追跡時の効果サイズ	0.43			
リラクセーション	治療後の改善	23	35	1	
	追跡時の改善	35			
	治療の効果サイズ	0.84	0.53	0.52	0.98
	追跡時の効果サイズ	1.25			
リラクセーション無	治療後の改善	27	18	1.4	
	追跡時の改善	26			
	治療の効果サイズ	0.97	0.28	0.73	1
	追跡時の効果サイズ	0.95			

付録：不眠の行動療法の自己マニュアル（案）

ぐっすり眠る 不眠を克服する習慣改善法

目次

- (1)はじめに
- (2)セルフコントロールで不眠を改善できます
- (3)あなたの不眠はどんなタイプ？ 5
- (4)不眠を長引かせる習慣はありません 6-7
- (5)寝室では眠ることを最優先する 8-9
- (6)睡眠時間を減らして深く眠る 10-11
- (7)眠る前にリラックスする 12-13
- (8)誰にでも共通する「上手に眠れる1日」のルール (14-15)
- (9)眠りについての思い込みを正す。16-17
- (10) 自分の睡眠パターンを理解する 18
- (11) 睡眠薬とのつきあい方 19
- (12) ストレスに対処する 20
- (13) 専門家に相談すべき時 21
- (14) うつ病は早めの対処を 22-23
- (15) 強すぎる不安は治療する 24
- (16) 受診の時のための準備 25
- (17) 夜勤明けに昼間眠るには 26
- (18) 睡眠についてもっと知りたい人に 27

1.はじめに、薬に頼らず今よりも眠れる方法があります。

「ぐっすり眠って爽やかに目覚めたい、できるだけ短い時間で」

これは忙しい現代人みんなの願いかもしれませんが、でもそうはいかずに悩んでいる人はたくさんいます。特に年をとると睡眠の悩みは増えてきます。この小冊子は、もっと良く眠れるようになりたいという人に、慢性の不眠を克服するための確かな方法をお知らせします。それは、最新の睡眠研究に基づいた方法で、薬と同じように効果があり、薬よりも長く効果が続くという心理療法です。

睡眠は脳の休息。これは食べたり動いたりするのと同じ不可欠な生活習慣で、不眠が長く続いて慢性になると、気分や体調にも悪影響がでることもあります。できれば薬に頼らずに、自分でコントロールできるようになりたいものです。

また、からだの病気やこころの病気が原因となって、不眠を引き起こしている場合もあります。いずれにしても正しい対処が何よりです。

本書は、あなたが、生活のしかたや睡眠の習慣を見直して、どこをどうしたら良いかをみつけるためのお手伝いをします。そのためのワークシートになっていますから、是非実際にペンをもってチェックしながら、読み進んで下さい。

不眠を克服するのはあなた自身です。

2. セルフコントロールで不眠を改善できます。

過去 30 年の睡眠科学と行動療法という行動科学的治療法に関する研究から、多くのことがわかってきました。

- 1) 身体には目覚めと眠りをつかさどるリズム（生物時計）がある
- 2) 睡眠には周期があり、ほぼ 90 分ごとに深くなったり浅くなったりする。
- 3) ぐっすりと眠る能力は加齢や生活習慣に影響される
- 4) 慢性の不眠は、睡眠の習慣を変えることでかなり改善できる

5) 睡眠には個人差があり、入眠直後に深く眠るのである程度短縮できるなどです。

そして、比較的簡単ですぐにでも実行できる方法がいくつかあります。それは、1) 食事や運動、入浴などの生活習慣でリズムを整え、寝室を静かに暗く心地よい環境にすること、2) 「寝室でふとんに入ったら、自動的（反射的）に眠る」ように、寝室と眠ることをパブロフの犬なみに条件づけること、3) 睡眠時間を今よりも短くすることで、ぐっすり眠ることの3つです。

特に2) は、これだけでも 70-80 %の人で効果がある、という優れた方法です。3) は、最近注目されている方法で、その他に、積極的にリラックスする方法、眠りに対する思い込みや不適切な努力を訂正する方法などがあります。いずれも、あなた自身によるセルフコントロールの方法です。

3. あなたの不眠はどんなタイプ？

一口に眠れないといってもいろいろなタイプがあります。特別な出来事や心配のせいで一時的に眠れなくなる人は沢山います。これは急性の不眠で、ふつうは一過性で、数週間は続きません。自然に治る場合がほとんどですが、こじらせて慢性の不眠になることもあります。急性の不眠には睡眠薬が有効ですから、眠れないのが苦痛で続きそうな時は、早めにかかりつけの医師にご相談を。

難しいのは「慢性の不眠」です。これは一時的な不眠がこじれたり、何かの病気が原因でおきたり、誤った生活習慣のせいで長引いたりします。年齢を重ねるにしたがって増えることがわかっています。ほおっておいてもなかなか治りにくく、薬の効果も一時的なので、どこかで悪循環を断ち切る必要があります。

あなたの不眠のタイプは？

- 寝つくのに 30 分以上かかる (入眠障害)
- 夜中に目がさめて 30 分以上寝つけない (中途覚醒)
- 朝 2 時間も早く目がさめてしまう (早朝覚醒)
- 日中眠くて困る

慢性ですか？

- 眠れない日が週に 3 晩以上ある。
- それが 1 月以上続いている。

この 2 つがそろった時、慢性の不眠が強く疑われます。

不眠の原因としては、睡眠習、考えや心構え、ストレスや心理的な問題、ライフスタイル、病気、遺伝や年齢、などが考えられます。

4. 不眠を長引かせる習慣はありませんか？

睡眠はリズム。朝目覚めてから寝つくまでの生活のしかたと強く関係しています。メリハリのある生活、自然なリズムに逆らわないような習慣が大切です。習慣を自分でチェックしてみましょう

あなたの生活リズムは？

- 眠る直前まで仕事や勉強で頭を使っている
- 眠る 1 時間前に遅い夕食をしっかりと食べる
- コーヒーやお茶などカフェインの摂取が多い (昼も)
- 夜遅く、激しい運動をしたり熱い風呂に入る
- 寝つきをよくするために飲酒する
- 休日は、いつもより 1 時間以上朝寝坊をする
- 午後 3 時過ぎにうたたねを 30 分以上する

- 就寝前にタバコをしっかりと吸っておく
- 夜勤や不規則勤務で、生活のリズムが定まらない

これらの習慣は睡眠リズムを狂わせます。仕事が不規則なのは仕方がないとしても、不眠を改善する目的での飲酒などは逆効果。休日の朝寝は1時間以内、週1回にとどめましょう。睡眠不足を補って疲労を回復するには、就寝時間を前倒しの方が効果的です。昼の2時頃眠気がきます。ここでの15-30分の仮眠はその後の眠気退治に役立ちます。

眠るための環境は大丈夫？

- 寝室の室温は暑すぎず、寒すぎず適温だ
- 静かで騒音に悩まされることはない
- かけふとんは重すぎず、マットは快適
- まくらの厚さや柔らかさは適当
- 照明は暗くじゃまにならない
- 一緒に寝ている人がうるさくはない

環境対策は誰でも知っているかもしれませんが、でももう一度チェックし、騒音はしかたがないと諦めず、雨戸を閉めたり、寝室を変えるなど、できることを探して下さい。

今からできそうなことを考えて下さい。

- ()
- ()
- ()

一般的な睡眠健康法

リズムをつくる

- 毎日（休日も）同じ時間に起きる
- 就寝時間を決め、1時間前からはベッドタイムとする。
- 朝は流れ作業で仕事をする。早起きして運動をする
- 昼寝を避ける

寝る前にリラックスする

- 6) 3時間前からカフェイン、ニコチン、アルコールを止める
- 7) 2時間前からは静かに過ごす（勉強や仕事をしない）
- 8) 暖かい風呂にゆっくりとはいる、
- 9) 毎日同じ時刻に食事をとる。寝る前に大食をしない
- 10) リラックスする（筋肉弛緩や瞑想など）

- 静かに暗く適温の心地よい部屋で寝る

睡眠についての考えを変える

- 時間の長さにこだわらない
- 眠れなくてもすぐに悪影響はでない（居直る）
- 寝不足は次の日に解消できる
- 寝る前には良い考えは浮かばない（考え事は明日にのばす）

5 寝室では眠ることを最優先する

これが最初に述べた、70-80%の人に効果がある条件づけのための方法です。

「机に向うと仕事をする気になる」「食べ物を見ると食欲がわく」などと同じ原理を使います。「寝室で起きている癖がついてしまった」ことが悪循環になっているので、これを断ち切り「寝室では寝る」癖を取り戻そうというわけです。夜、ふとんから出たり入ったり、と少し忙しいかもしれませんが、実行すれば2週目から効果が期待できます。

こんなことをしていませんか？

- 寝室でテレビをみたり仕事をしたりする
- 眠れない時はふとんの中で本を読んだりして過ごす
- 昼もベッドの上でくつろぐことが多い
- 寝室でパートナーと難しい話をする

これらは、すぐにでも止めたい習慣です。そして眠れない時は、寝室に長居をしてはいけません。単純だけど、以下のことで眠りをとりもどすことができます。

1) 眠くなった時だけベッドに行く。

眠くないのにベッドに入り眠ろうと努力するとかえって目がさめてしまいます。

2) ベッドは、眠るためだけに使って、本を読んだりテレビをみたりしない。

食べ物も食べない。

ベッドと眠ることを条件づけるための原則です。

3) なかなか寝つけなかったら（目安は15分）、別な部屋に行き、静かに過ごす。本当に眠くなった時らベッドに戻る。もしまた眠気がさめたら、これをくり返す。

夜中に目がさめた時の同じようにします。一番努力が必要なところです。

4) 前の晩眠れなくても、毎日朝は同じ時刻に目覚ましをセットしてすぐに起きる。

これで身体がリズムをとりもどします。起きたら朝の光を浴びて、朝の仕事をてきぱきと片づけます。これで身体も目覚めます。

5) 原則日中は昼寝を避ける。

お年寄りでは、午後3時前なら、30分程度の昼寝はしてもよいといわれています。

不眠でない人で、睡眠が不足している人でも、なるべく3時過ぎてのうたた寝は避けるのが無難です。

6. 睡眠時間を減らして深く眠る

不眠を長引かせる一番の原因は、無理にでも眠ろうとするあなたの努力です。

こんな埋め合わせをしていませんか？

- しっかりと眠ろうと早めにベッドに入る。
- 前日の睡眠不足を昼寝で補うことがある。
- 眠れないならせめて身体だけでも休めようと長く横になっている
- 熟睡できないので、朝ぐずぐずと寝ていることがある。

こんな場合は、むしろ実質的な睡眠時間に合わせて、思いきって睡眠時間を短縮する方法が効果があります。「どうしても8時間眠らなくては」と思い込まずに、どうせ寝られないなら、短い時間で深く眠ってみることを試してみませんか？

これは実行するのが簡単で、熟睡感も得られ、睡眠の質を安定させる方法です。

ステップ1 あなたの睡眠効率を計算する。

もしもあなたが、11時にベッドに入り、寝つくのは12時、朝は6時に目が覚めて起床が7時なら、実質的な睡眠時間は6時間です。ベッドにいる時間は8時間ですから、あなたの睡眠の効率は6時間／8時間で、75%になります。これを睡眠効率とよびます。睡眠効率は、20歳頃が最高で、60歳をすぎると80-70%と低くなりますが、年齢に関わりなく、練習で高めることができます。

あなたの場合は？

実質的に眠っている時間	_____ 時間
就寝している時間	_____ 時間
睡眠効率は？	_____ %

ステップ2 睡眠効率が85%以上になるまで就寝時間を短くする。

朝はぐずぐずせずに決まった時間に思いきりよく起きます。上記の例では、

6時に目が覚めますから、毎朝6時に起きます。これだけで、睡眠効率は6時間／7時間で85.7%になります。もしあと30分遅く就寝すれば、6時間／6時間半と睡眠効率は92%になります。

ステップ3 睡眠効率が5日連続90%以上なら、30分早めに就寝する

これが最初に睡眠制限法を考案したスピールマンの原法です。
早い就寝が良く眠れたことへのご褒美になっています。

この睡眠制限法を実行するためには、

- (1) 無理に眠ろうとしない、
- (2) 一晩の不眠をこわがらない
- (3) いつもどおりの仕事や活動を続ける
- (4) 寝室から時計を取り除く

などが役に立ちます。

7. 眠る前にリラックスする

緊張は睡眠の大敵。気がかりなこと、心配、ストレスやゆううつなどがあると心も身体も緊張して眠りにくくなります。不眠の人の半数はこのような心理的な問題を抱えているともいわれます。不眠と心理的問題の関係はどちらが原因か結果は別にしても、悪循環であることは確かなようです。にせの睡眠薬でも飲んだという安心感で、2—3割の人は眠れるようになります。これくらい、リラックスは大切。薬をもっているだけで眠れる人もいるくらいです。気持ちの持ち方や考え方を変えるには高度のテクニックがいりますが、環境や行動を変えるだけでもかなりリラックスできます。

1) リラックスできるように環境を整える

住み慣れた自分の部屋が一番安心できる場所でありたいものです。お気に入りの家具やインテリアで「帰ったらほっとする」ねぐらにして下さい。

1 夜の照明は落とす

眠くても太陽の光を1時間浴びると目が覚めます。逆に夜は、蛍光灯よりは白熱灯で、少し照明を落とします。読書にはフロアランプやスタンドを。

2 テレビやステレオの音を小さくする

音も大きな刺激になります。テレビの音も聞こえる程度におさえないものです。

2) リラックスタイムを儀式化する。

日中の緊張をそのまま入眠時まで持ち込まないためには、最低1時間前、できれば2時間前からは、睡眠の準備時間としてくつろぎます。朝の活動と同じように、帰宅後の活動も決まりきった儀式、例えば「夕食—服—入浴—歯磨き—テレビ（読書）—歯磨きなど」にできれと理想的です。ご自分にあったパターンが定まり習慣になると、リラックスが深くなります。特に1-2時間前、20分の入浴や、寝る5-6時間前のエアロビクス運動は睡眠に効果があります。

3) 意識的にリラックスする

この方法を本格的にマスターするには、テクニックと練習の時間が必要になります。不眠の人は昼間も緊張が高い傾向があるので、「緊張しているな」と思ったら、意識的にリラックスするようにしてみます。

リラックス法としては、

- 1) 軽いストレッチや柔軟運動を行う
入浴後や寝る前に、身体をゆっくりほぐします。息をとめないように。
- 2) 腹式深呼吸をゆっくりとくり返す
- 3) 静かな環境で、目を閉じて30分ほど瞑想する。
- 4) 自律訓練
- 5) 筋肉の弛緩法（緊張と弛緩をくり返す）などがあります。

比較的簡単なのは1—2で、4と5は専門家の手助けやオーディオテープなどが必要でしょ

う。

「今自分が緊張している」ことに気がつくようになって、肩の力を抜くだけでも、深呼吸を2—3回行うだけでも血圧が10-20mmHg下がることもあります。

4) 不安や面倒は棚上げする

人生に悩みはつきもの。でもリラックスタイムは、解決法を探るのに適してはいません。特に不安や憂鬱な時の考えは悲観的に否定的になりがちです。頭もよくは働きません。気分が変われば、考えも変わります。面倒なことには、昼間の活動的な時に直面するのがベストです。

- (1) きがかりや心配事をメモにとって明日にのぼす
- (2) 家族や友人と世間話をする
- (3) 気楽なテレビをみたり雑誌を眺める
- (4) 花の手入れやペットの世話などをする
- (5) 頭を使わないですむ、静かな手仕事などをする

でも、深刻な不安やゆううつはなかなか自分コントロールすることはできません。早めに、こじらせないうちに専門家に相談を（該当ページ参照）。

8 誰にでも共通する「上手に眠れる1日」のルール

生物時計によるリズムを理解して、朝から次のことをこころがけましょう。

起きている時の覚醒度を高め、睡眠準備にはいったらリラックスすることで、生活のリズムにメリハリがつけます。コーヒーやアルコールなどの他に、食べたり、動いたりという習慣が大きく影響します。

あなたはいくつ実行していますか？

目覚めたら、さっさと起きて、朝の光をあびる

前の5と6でも述べましたが、特に朝は決まった時刻に目ざめるように時計をセットし、ぐずぐずしないでさっさと起きて、できれば外に出て太陽の光りをあびます。睡眠不足は朝寝ではなく、夜早めに休むことで解消するようにします。

朝の仕事は、自動人形のようにテキパキこなす

朝はたいがい忙しいもの。多少の眠気はふりはらい、洗顔、身支度、朝食、外出の準備や家事など、をぐずぐずせずに行います。特に朝食は頭と身体がめざめます。暑いシャワーもしゃっきりします。通勤電車のうたた寝は気持ちがいいけど避けたい習慣です。

決まった時間に決まった仕事や家事を行う

通勤の時刻、午前中の仕事など、決まりきった仕事を儀式のようにこなしましょう。このスタートがよければ、半分は成功したことになります。10時と12時と14時に眠気がきます。ちょっと身体を動かす、昼休みに15分程うたた寝をするなどで乗り切りましょう。

日中、戸外で光を浴びる時間、身体を動かす時間を

1日最低1時間は外の光りを浴びましょう。曇っていても部屋の中よりずっと明るいものです。光線療法という新しい治療法が開発されたほど、光は生物時計に大きく影響します。また、運動の効果もいいことばかり。30分程度のアEROビクス運動（脈拍があがる程度の）をできれば睡眠の5—6時間前に組み込むと、夜の眠りが改善されます。運動でゆううつや不安も改善できます。

コーヒー、紅茶、チョコレートなどカフェインをとりすぎない

カフェインは脳への覚醒作用があります。個人差が大きいのですが、眠りを気にするなら昼間もカフェインをとりすぎないように（せいぜい1日に250mgまで）すべきです。コーヒー1杯でも睡眠を妨げますし4—6時間は体内に残ります。1日に250mg以上のカフェインを摂る人で落ち着かなさや神経過敏などの症状のある人では中毒が疑われます。不眠もそのひとつです。急にやめると頭痛や疲労などが一時的に現れたりします。風邪薬やドリンク剤にも多く含まれます。

カフェインの量の一覧（カプラン精神医学より抜粋）

1日のカフェインの適正量は250mg以下	
飲み物1杯あたりのカフェイン含有量（mg）	
フレッシュドリップコーヒー	90—140
インスタントコーヒー	66- 100
お茶	30- 100
ココア	5—50
カフェイン抜きコーヒー	2—4
チョコレートバー	25—35
ソフトドリンク	25—50
（コーラ、ペプシ、ジンジャエール、すプライト、セブンアップ）	

昼寝は3時まで、30分以内にする

睡眠不足を補うのではなく、眠気退治に短い昼寝は有効です。不眠がなくても、若い人なら15-20分、お年寄りでも30分以内にとどめます。特に運転中の眠気は事故に直結します。昼休みに15分だけ眠れるようになると、午後が楽にすごせます。

でも3時過ぎの仮眠は、夜の睡眠を妨げることを忘れずに。

夜寝る前の1時間は、リラックスタイムとする

リラックスには、いつもの場所でいつものことをするのが一番。7で紹介したような厳密なことではできなくても、寝る前1時間は照明も落として静かに過ごすなど、リラックスタイムを心がけたいものです。難しい議論、恐怖映画や深刻なドラマも要注意です。

食事や運動は2時間前までに終わらせる

バランスのとれた軽い食事を2時間前には終わらせます。もし空腹なら寝る前にスナックを。刺激の強いにんにく料理や脂の強い料理、スパイスなどはむねやけの原因です。暖かいミルクは眠気を誘います。脈拍をあげるエアロビクス運動も寝る5—6時間前にできると理想的。遅くなると逆効果になります。

寝る前のアルコール、タバコを避ける

アルコールは寝つきはよくなりますが、途中の睡眠は浅く、短くなります。眠る目的で飲むのは間違い。つきあい酒や晩酌も寝る4時間前にはきりあげたいものです。リラックスは他の方法で。タバコはカフェインと似ています。禁煙すると睡眠も改善しますが、それが無理でも就寝前の喫煙は避けましょう。タバコが吸いたくて目がさめるようなら、それはニコチン中毒です。

むるめのお風呂にゆっくりと入る

入浴するとリラックスするだけでなく、身体が暖まり眠りやすくなります。体温が下がる時に眠気が襲うからです。寝る1—2時間前に20分ほどゆっくりとお湯につかると、運動できなかった日も自然に眠くなります。夕食後うたたねをして夜中に起きて熱いお風呂にさっと入ると目がさめてしまいます。

9 眠りについての思い込みを直す。

「眠らなければならない」と意識し、眠ろうとするほど目が覚めてしまいます。睡眠は意志ではなく、身体のリズムによるものだからです。

確かに統計的には、7—8時間寝る人が長生きしますが、必要な睡眠時間は個人差が大きいものです。また、昼間の気分の不調も必ずしも睡眠不足のせいだけではありません。短期間の睡眠不足は一晩の熟睡で容易に取り戻すことができます。

次のような考えにとらわれていませんか？

- 私には8時間の睡眠が絶対必要だ。
- 不眠が続くと、身体や神経がまいってしまう。
- いらいらや、落ち込み、不安は、不眠のせいだ。
- パタンと寝ついて朝まで熟睡しないといけない
- 良く眠れた翌日は、眠れないに決まっている

- きちんと眠れないと、翌日しっかりと働けない
- 自分では、夜の眠りを予測もコントロールもできない
- 睡眠障害さえなければ、生活に満足できるのに、と思う
- 不眠のせいで生活の愉しみが減り、したいことができない
- 不眠の後では、約束をキャンセルしたり、仕事を休んだりする。

このように、睡眠へのこだわりが強かったり、不眠をいいわけにしたり、不眠の影響をおおげさに考え過ぎる傾向があると、それは不眠をますます悪化させます。

睡眠不足だと自信がなくなり気分が低調になりがちですが、実際の能力はそれ程低下しません。考えを変えるのは難しそうですが、それでも、次のように自分に言い聞かせましょう。

- 睡眠は時間より質が問題、6時間の短い睡眠で熟睡すればよい
- 不眠の翌日は眠れる。1日しっかりと眠れば、悪影響はない
- 他に理由がある。不眠はそれを増強しているだけ。
- 睡眠のパターンは人によって違う
 - 1) そう思うから眠れなくなる。眠れなければ起きていてもいい
 - 2) 睡眠不足で能力が落ちることはない。好きなことはできる。
 - 3) 習慣と環境調整で改善することができる。これは実証済み。
 - 4) 睡眠不足があっても、したいことはできる。

これを紙に書いて壁に貼っておきます。前に考えに気づいたらこの新しい考えで置き換えます。口に出して何度もくり返すと、少しずつ置き換わります。

10 自分の睡眠パターンを理解する

実際には15分で寝ついているのに、1時間かかったと感じたりすることもあります。また、日によって眠りも異なるはずですが、自分の睡眠が本当はどうなのかを、距離をおいて眺めてみましょう。

- | | |
|-------------------|----------|
| 1 床につくのは何時ですか？ | _____ 時 |
| 2 実際に寝つくのは？ | _____ 時 |
| 3 途中で目覚めている時間の合計は | _____ 時間 |
| 4 朝の目覚めは？ | _____ 時 |
| 5 起床時間は？ | _____ 時 |
| 6 実質眠っている時間の合計 | _____ 時 |

この他、昼間の眠気や気分、うたた寝の時間も知っておきたいことです。これを暫く（2週間程）記録してみませんか？ これで、あなたの睡眠パターンが、今までよりもずっとはっきりとします。

睡眠日記のつけ方

月日	仮眠	就寝時刻	消灯時刻	入眠時刻	途中覚醒の回数	覚醒時間	朝のめざめ	起床時刻	補助剤
/									
/									
/									
/									

- 1 仮眠：昼寝やうたた寝の時間 2 就寝時刻：床についた時刻 3 消灯時刻：明かりを消した時刻。4 入眠時刻：眠ついた時刻（できるだけ正確に）5 途中覚醒回数：夜中に目覚めた回数 6 覚醒時間：起きた度に目がさめていた時間の合計 7 朝の目覚め：最後に朝起きた時間。8 起床時刻：実際に床から出た時刻。9 補助剤：眠るために使った薬やアルコールなど。

これは、翌日の朝記録します。月曜日の記録は火曜日の朝というようにです。
もし特別のことがあれば、追加して書いて下さい。
付録に記録用紙をつけますが、手帳などを利用すれば貴重な記録になります。

11 睡眠薬とのつきあい方

一時的な不眠や急性の不眠には、睡眠薬は非常に優れています。作用時間の短い薬は翌朝まで残らずスッキリ目ざめることができます。でも、薬は万能ではありません。夜中の記憶がぼやけたり、特にお年寄りでは効き目が昼まで残るなどの副作用もあります。正しく使わないと、かえって不眠が悪化することもあります。例えば、長く続けた人が急に中断するとリバウンドによる不眠が起きるからです。勝手に自分で止めてみてひどい不眠に襲われたために、「睡眠薬がないと眠れない」と思い込んでしまう人もいます。副作用が心配で眠る前に飲むべきかどうかで葛藤し、その不安と緊張のせいで「飲んでも眠れない」という人もいます。また、2-3週間以上続ける場合の効き目については、疑問がもたれています。大原則は医師の指示をきちんと守ること、そして、薬の性質をよく理解して上手につかひこなすことが大切です。

- 1 医師の指示どおりにのむ（時刻も量も）
- 2 飲酒など服薬上の注意を良く守り、何かあったらそのまま報告する
- 3 勝手に中断しない
- 4 飲む時はためらわずに使う
- 5 薬だけではなく、習慣や環境にも配慮する
- 6 中止する時は医師に相談しながら徐々に減らす
- 7 正しく使えば、怖い副作用はないことを理解する

現在使われているベンゾジアゼピン系の睡眠薬は、抗不安薬の仲間です。不安と緊張を柔らげて眠りやすくします。薬をのむと不安が減り、筋肉の緊張がほぐれ、リラックスして眠くなります。7のリラックスと同じです。無理に意識を失わせる薬とは違います。昔の睡眠薬と比べると非常に安全で、時々使うには大変よい薬です。しかし、薬は手段のひとつでしかないことを理解して、漫然とだらだらと使わないようところがたいいものです。

12 ストレスに対処する

適度なストレスは進歩を生む力になりますが、強すぎるストレスを夜まで持ち越すと緊張が高まり不眠の原因になります。ストレスに強いかわ弱いかは、性格や体力の他に、ふだんの生活習慣やその人のストレス対処技術に影響されます。習慣はこころがけで改善でき、対処技術は練習で上達できます。

1) ストレスに強くなる健康習慣

健康づくりのための食事や運動や休養は、ストレスへの耐性も強くします。心も身体のうちだからです。睡眠は最大の休養になります。リラックスの他には、気持ちの転換、生活の楽しみ、時間（仕事）管理や、対人関係などがストレスと大きく関係しています。

あなたはいくつあてはまりますか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 悩み事は抱え込む方だ | <input type="checkbox"/> いやなことが頭から離れない |
| <input type="checkbox"/> 休日でも家で仕事をする事が多い | <input type="checkbox"/> 旅行や長期休暇には罪悪感がある |
| <input type="checkbox"/> 家族と一緒にでも落ち着かない | <input type="checkbox"/> 1人で楽しむ趣味がない |
| <input type="checkbox"/> 酔うと気が沈んだり腹が立つ | <input type="checkbox"/> 仕事が面白くない |
| <input type="checkbox"/> 忙しいのに退屈だと思う | <input type="checkbox"/> 仕事や家事を残して寝るのは対抗がある |
| <input type="checkbox"/> いつも忙しくて時間が足りない | <input type="checkbox"/> 他人に仕事をまかせられない |
| <input type="checkbox"/> 他からの援助を頼めない | <input type="checkbox"/> ささいなことも省略できない |
| <input type="checkbox"/> 気持ちや考えを表すのがへた | <input type="checkbox"/> 心を許せる友人が少ない |

2) ストレスに気づいて、現実的な対応を。

ストレス対処技術の練習法は次のとおりです。

ステップ1：何が自分のストレスかを理解する

ストレス日記で、どんな時にどう感じ、どう反応しているかを調べます、

ステップ2：ストレス因子を吟味して、どのように対処するかを検討する

受け入れること、状況を改善するよう試すこと、避けることに分けます

ステップ3：現実的な対応で変えられるものには、その方法を試す。

上手な対処には、

- (1) ストレス状況になったらリラックス法を行う
- (2) 不安や怒りなどの感情をコントロールする、
- (3) 現実的な思考法や問題解決法を身につける
- (4) 上手な自己主張法を練習する

などがあります。自分にとってのストレスの原因や状況が分かっただけで、楽になることもあります。

(ストレス日記の例をここに挿入)

13 専門家に相談すべき時

喘息の発作や痛みなどで眠れないのはよく理解できますが、睡眠障害と関連の深い身体の病気があります。

1) 次のような症状がある時は、() 内の病気が疑われます

- ・いびきが大きい、あえぎや息苦しさや呼吸をとめることがある（閉塞性睡眠時無呼吸）
中高年の太った男性に多い病気です。「高いびき」が急に止まって、暫くするとまた大きないびきが始まるような時は要注意。呼吸が10秒から100秒もとまったりします。
- ・ふくらはぎや足先がむずむずする（むずむず足症候群）
じっとしていると筋肉がびくびくけいれんし、不愉快なむずむず感がおきます。
特に夜、床につくとひどくなるので、眠りを妨げます。
- ・睡眠中に手や足をびくつかせるといわれる（周期的な四肢運動障害）
眠ると20-20秒間隔で現れます。お年寄りに多くしばしば本人は気づかないようです。
- ・日中突然眠気に襲われ寝てしまう（ナルコレプシー）
起きていようとする意志とは無関係に発作的に起きます。数分から10数分眠りこんでしまいます。

いずれかが、思い当たる場合は、睡眠障害専門の医療機関に早めにご相談を。

2) 身体病の薬でも不眠がおきることがあります。

血圧を下げる薬、パーキンソン病の治療薬、ステロイドやホルモン剤、抗炎症剤などで、気づかないうちに不眠になっていることがあります。

薬を飲みはじめた時期と不眠の関係を振り返ってみて、関係がありそうなら、薬を処方してくれたお医者さんに相談してください。

14 うつ病は早めの対処を

1) うつ病は治療で治るありふれた病気です。

不眠が症状としてあらわれる病気で、最も注意が必要なのは、「うつ病」です。

うつ病は、誰もがかかる可能性がある「心のかぜ」のようなもので、適切な治療で治りやすい病気です。でも本人も周囲の人も気づかずに、ひとりで悩んだりこじらせてしまったりすることが多く、適切な治療を受ける人が少ないのが問題になっています。起こり方も症状も治り方も個人差が大きく、いろいろなパターンがあります。不眠がうつ病の引き金になることも、うつ病が先にあって不眠がおきることもあります。もしうつ病なら、不眠の治療よりもうつ病の治療が優先されるべきです。決断力が鈍るのも特徴のひとつですが、ためらわずにできるだけ早めに専門医を受診してください。家族や職場でも、元気がなかったりいつもより能率が落

ちている人には、うつ病を疑ってみてください。

2) こころのエネルギーが枯れた状態、からだにも症状。

うつ病の自己チェック（NIMHの資料より作成）

<p>自覚的な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 悲しみと空虚な気分が続く <input type="checkbox"/> 趣味や仕事、ふだん楽しみにしていることに興味がない、嬉しくない <input type="checkbox"/> エネルギーがない、疲れやすい、のろくなる <input type="checkbox"/> 睡眠障害（不眠、早朝覚醒、あるいは眠り過ぎ） <input type="checkbox"/> 集中できない、忘れやすい、決断できない <input type="checkbox"/> 罪悪感、自分に能力がない、価値がないと感じる、希望がない <input type="checkbox"/> 死や自殺について考える、計画する <input type="checkbox"/> いらいらする <input type="checkbox"/> すぐに泣いてしまう <input type="checkbox"/> うずきや痛みが続き治療してもなおらない <p>職場でよく認められる徴候</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 生産性が落ちる <input type="checkbox"/> モラル上の問題 <input type="checkbox"/> 協調性が欠ける <input type="checkbox"/> 安全上の問題や事故 <input type="checkbox"/> 欠勤 <input type="checkbox"/> いつも疲れたと訴える <input type="checkbox"/> 説明のつかないうずきや痛みを訴える <input type="checkbox"/> アルコールや薬の乱用
--

自覚症状のうち5つ以上の症状が2週間以上続く時は、うつ病が強く疑われます。軽い場合は、何とか頑張ってふだんの仕事や家事をこなすこともできますが、とにかく負担を減らして身体も気持ちもゆっくりと休む必要があります。

3) うつ病が回復して気分がよくなれば、考えも変わります。

うつ病は主に感情の障害です。気分が悪い時は、考えも全て悲観的、否定的になり、行動も鈍ります。病気の時の自分を責めたり、もうダメという考えは、「病気のせい」ですから、思いつめないことが大切です。よい薬がありますから、とにかく治療を受けて気分をよくすることが先決。症状が好転すれば、自然に考えも良い方にかかります。自殺の半数はうつ病のせいではないかといわれています。

うつ病の行動モデル（図挿入）

15 強すぎる不安は治療する

ストレスや不安は人生につきもので、自分でコントロールできるようになるのが理想ですが、それも程度によります。強すぎる不安は治療で明らかに改善します。治療のめやすは、不安のせいで生活に差し障りがある時、自分が苦痛だったり家族など他の人が困ったりする時でしょう。

突然、動悸や震え、不快感、吐き気などの発作が襲うパニック発作
 特定の場所や状況への恐怖症
 手を洗わずにはいられない、ひどい確認癖などの強迫症
 地震や自動車事故などのひどい体験をした後の外傷後ストレス障害
 などがあって不眠がおきていれば、そちらの治療も一緒にする必要があります。

一般的に不安の時に起きる症状は次のようなものがあります

- 心臓がどきどきする
- 目まいがする
- 下痢や腹痛
- 脈拍が多くなる
- 尿意が近くなる
- 落ち着かない、いらいらする
- 血圧が上がる
- 震える
- 汗をかく

もちろん眠れるような状態ではなくなります。

「眠ることを考えるとどきどきしてくる」「眠らなければいけない夜が怖い」という人は、明らかに不安が原因の不眠ということができるでしょう。

16 受診の時のための準備

不眠で医療機関に相談しようという時は、次のような質問に答えられるようにしておく、診察がスムーズになります。特に睡眠日記をつけてもっていけば非常に参考になります。

- 1) 不眠はいつごろからですか
- 2) その頃、何か思い当たるきっかけのようなものがありましたか、あるいは今不眠の理由になっていることが何か思い当たりますか
- 3) 不眠のタイプはどんなものですか
 - なかなか寝つけない（寝つくまでに何分くらいかかるか）
 - 途中で目がさめる（回数やめざめている時間）
 - 朝早く目がさめてしまう
 - 寝たりた感じがしない
- 4) 日中の眠気はどうですか
- 5) 日中の睡眠発作はありませんか
- 6) 昼寝はしますか（する場合は何時頃、何分くらい）
- 7) 不眠のせいで仕事や活動がうまくできないことがありますか
- 8) 平日と休日とで就寝—起床の時間がどのくらい違いますか
- 9) 今までに不眠の治療を受けたことがありますか
- 10) 仕事は深夜勤務や、不規則勤務ではありませんか
- 11) 身体の病気や飲んでいる薬はありますか？
- 12) 睡眠中に手や足をびくつかせると言われませんか
- 13) いびきは？あえぎや息苦しさを呼吸が止まることは？
- 14) 騒音、邪魔、温度、明るさなど眠る環境はどうですか
- 15) 足を動かすとむずむずしたり、しませんか
- 16) カフェイン/たばこ/アルコール/薬など。

17 夜勤明けに昼間眠るには

人間は昼起きて夜寝るようにプログラムされています。でも夜勤や不規則勤務で、どうしても昼に睡眠をとらなければいけない人は、工夫をして少しでもよい睡眠を確保してください。

1) 規則的な睡眠をこころがける

できるだけ、同じ時刻に寝て同じ時刻に起きるようにスケジュールを立てます。

2) 睡眠の前は光を避ける

仕事からの帰りはサングラスで目に強い光がはいらないようにする、木陰を選んで歩くなど、少しでも暗いところを選びます

- 3) 睡眠前のリラックスのための儀式を行う
1時間前からリラックスタイムとして、決まりきったことを行います
- 4) 寝室は真夜中に近い環境にする
雨戸、遮光のカーテンなどで、できるだけ暗くします。
また、電話やチャイムのスイッチを切る、耳栓をするなど遮音を心がけます。
家族がいる場合は、できるだけ離れた部屋で眠るようにします。
- 5) 条件が整えば、いつもの寝室で寝る
上記の条件をそろえることができるなら、いつもの寝室でいつもの寝具を使うのがベストです。寝室は反射的に眠くなるようになっているはずですから。

18 睡眠についてもっと知りたい人に

最後に、最新の睡眠科学の知識がわかりやすく書かれている一般書を御紹介します。ここで強調した、行動科学による心理療法（行動療法）で不眠を克服するための本ではありませんが、いずれも、ごく最近の本で、親切で読みやすい本です。

生活習慣や生物 時計など睡眠の性質について、必ず得られるところがあるはずです。

お勧めの本

- ・掘 忠雄著『快適睡眠のすすめ』岩波新書 2000年 700円
- ・きょうの健康シリーズ 『不眠で悩むひとに』NHK出版 2000年 1360円
- ・井上昌次郎 監修：『上手な快眠術』実業之日本社 1300円
- ・ムーア-イード著『深夜に働く人の健康ガイド』中央労働災害防止協会 800円