



薬剤部季刊誌

40号

2016年6月発行

くすい箱

発行

桐生厚生総合病院 薬剤部

発行責任者 小林 真弓

編集担当者 大手 直樹

矢古宇 由佳

小島 強

第40回目のテーマは“お薬を使わない不眠治療”についての紹介です。

不眠症の治療について

不眠症の治療は、お薬による治療(薬物治療)とお薬を使わない治療(非薬物療法)があります。お薬による治療だけでなく、非薬物療法によって間違った睡眠習慣を改めることや、眠りに対するこだわりや不安を解消することも並行して行われることが最良の治療といえます。

お薬を使わない治療(非薬物療法)について

非薬物療法として、主に以下の3つの治療法があります。

- ① よい睡眠習慣を身に付ける(睡眠衛生教育)
 - ② 睡眠に対する誤った考え方や習慣を修正する(認知行動療法)
 - ③ 光による治療(高照度光照射)
- ②と③は専門的な施設での治療となりますが、①は本日からでも実践できますので今回は①についてお話します。



よい睡眠習慣を身に付けるには…

2014年に厚生労働省健康局から『健康づくりのための睡眠指針2014-睡眠12箇条-』が策定されていますので、ご紹介とともに生活指導に関連する部分を解説します。

第1条 良い睡眠で、からだも心も健康に。

第2条 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。

⇒適度な運動、朝食を摂ることは睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけますが、就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は入眠を妨げます。
寝酒や喫煙は睡眠の質を下げ、睡眠時無呼吸のリスクを増加させます。
就寝前3～4時間以内のカフェイン摂取は入眠を妨げたり睡眠を浅くします。
利尿作用もあるため夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。



第3条 良い睡眠は、生活習慣病の予防につながります。

第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

第5条 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。

⇒睡眠時間は加齢に伴い徐々に短縮し、年をとると朝型化します。

必要以上に長く睡眠をとっても健康にはなりません。（日本人の標準は6～8時間）

昼間の眠気で困らない程度の睡眠が取れば十分です。



第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

⇒寝室の温度や湿度は、眠りを邪魔しない範囲に保ちましょう。

明るい光は覚醒作用があるため、真っ暗にする必要はありませんが

自分が不安を感じない程度まで寝室の照明を弱めましょう。

第7条 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。

⇒頻繁な夜更かしは体内時計のずれや睡眠時間帯が不規則になります。

寢床でのスマートフォンやメールやゲームはやめましょう。

第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

⇒午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の

改善に効果的です。

第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。

⇒寢床で長く過ごしていると熟眠感が減ってしまうので軽い運動からはじめてみましょう。

第10条 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない。

⇒眠くないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠れなくなります

眠気を覚えてから寢床につくようにしましょう。ただし朝は一定時刻で起床し、

太陽の光を浴びるようにしましょう。

第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。

⇒いびき・呼吸停止・手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意で医療機関を

受診しましょう。

第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

⇒睡眠薬は用法・用量を守り、疑問や不安がある場合や睡眠薬を飲み始めて

気になる症状が出た場合には、医師や薬剤師に相談ください。



◆参考文献◆

三島和夫 編：睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン、じほう 2014

次回は、2016年9月発行予定です。