

不眠症の認知行動療法 (患者さん用資料)

監修：日本睡眠学会教育委員会

謝 辞

本資料は下記の研究支援によって作成された。

1. 厚生労働科学研究費補助金 疾病・障害対策研究分野障害者対策総合研究
「認知行動療法等の精神療法の科学的エビデンスに基づいた標準治療の開発と普及に関する研究」（研究代表者：大野裕、課題番号H25・精神・一般・002）
2. 日本医療研究開発機構（AMED）障害者対策総合研究開発事業（精神障害分野）
「新たな認知行動療法プログラムによる疾病治療ならびに健康増進とその普及による健康イノベーション創出」（研究代表者：中川敦夫、課題管理番号16dk0307063h0001）

不眠症にお悩みの方へ

現在、不眠症に対する効果的な治療法として、①睡眠薬と②認知行動療法による治療があります。

①睡眠薬による治療：医師の指示のもとで処方されるお薬によって、睡眠を改善する方法です。

メリット：服用したその日から寝つけるようになります。熟睡できるようになります。

デメリット：長期間服用していると、効きが悪くなってしまう。

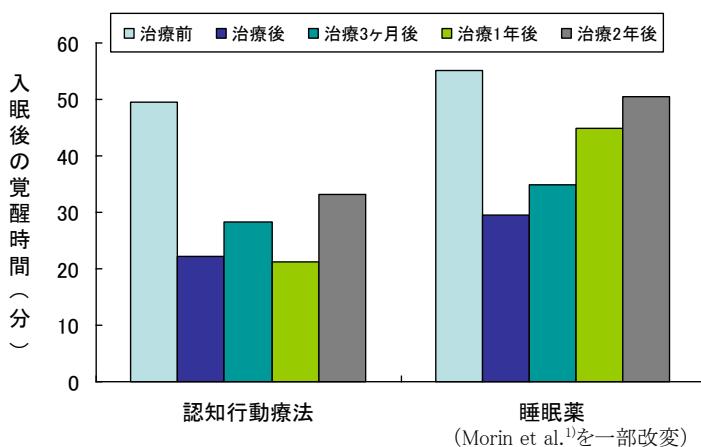
薬に依存してしまうと、なかなか止めにくくなることがあります。

②認知行動療法：睡眠を妨害するような生活習慣（例えば、お酒を飲んで寝ようとする途中で目が覚めやすくなってしまう）や心配事に焦点を当てて、適切な睡眠習慣を取り戻す方法です。

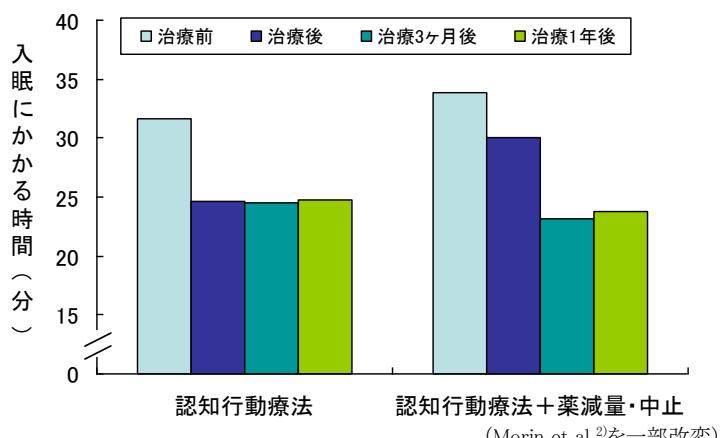
メリット：不眠に対するさまざまな解決方法を身につけられます。

治療が終わった後も効果が持続します。

デメリット：睡眠薬のように、即効性はありません。



睡眠薬は、服用を止めると、徐々に治療前の状態に戻ってしまいます。
認知行動療法は、治療終了後もその効果は持続します。



※認知行動療法は、睡眠薬を徐々に減らしていくことにも効果的です。

認知行動療法によって、睡眠薬の減量に成功したAさん

数年間、不眠症に悩んでいたAさんは、1年以上睡眠薬（1錠）を毎晚服用していました。しかし、睡眠薬の量はなかなか減らず、最近では薬を飲んでも眠れない日が増えました。副作用に対する心配から、自ら睡眠薬の減量を試みてはいますが、なかなかうまくいきません。そこで、認知行動療法を受けることにしました。認知行動療法では睡眠薬以外の対処方法を学び、それを毎晩行いました。睡眠薬以外の対処方法がうまくできるようになってきたあたりから、薬の服用量を3/4錠に減らしたところ、最初は眠れない日がありました。しかし徐々に3/4錠でも眠れる日が多くなりました。こうして徐々に薬を減らしていく、現在、Aさんは睡眠薬“1/2錠～服用なし”でも以前より眠れるようになりました。

当クリニックでは、睡眠薬による治療と認知行動療法による治療を行っています。不眠症にお悩みの方は、いつでもご相談ください。

睡眠チェックシート 睡眠パターンをチェックしてみましょう。正確に書かなくても結構です。お名前
朝起きたときに、夜の睡眠状態を思い出して、書いてください。

月 NO.

質問	日付	例) 15日	日	日	日	日	日	日	日
		木曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	
1. 私は、__時から__時まで昼寝をしました (昼寝をしたすべての時刻を記入)	15日	しなかった							
2. 私は睡眠を促すために、__薬を__錠(mg), お酒を__杯飲みました。		ゾルピデム 1錠 (5mg)							
3. 私は__時にベッドに入りました。		22:30							
4. 私は__時に電気を消して寝ようとした。		23:00							
5. 電気を消したあと、約__分で眠りました。	45								
6. 私は夜、寝た後に__回目が覚めてしまいました。	3								
7. 目が覚めてしまった後、__分間眠れませんでした。 (特に、目覚めた後のそれぞれの時間)	20 30 10								
8. 私は__時に目が覚めました。 (最後に目が覚めた時間を記入)	16日	6:30							
9. 私は__時にベッドから出ました。		7:00							
10. 今朝起きたとき、どれくらいよく眠れたと感じましたか? まったく いくらか 非常に眠れた 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1								
11. 日中の活動にどのくらい支障をきたしましたか? まったく いくらか 非常にきたした 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	4								
睡眠時間(合計) ○ー□(分)	345分								
ベッドにいた時間(合計) ○(分)	510分								

睡眠効率: 一週間の合計睡眠時間 分 ÷ 一週間のベッドにいた時間の合計時間 分 × 100 = %

不眠症について理解しよう！



不眠症とは？

不眠症には、寝つきが悪くなかなか眠れない（入眠困難），睡眠中にしばしば目が覚めてしまう（睡眠維持困難），まだ眠いのに朝早く目が覚めてしまい再び入眠できない（早朝覚醒），十分な時間眠ったはずなのに熟睡した感じがない（熟睡困難）といった症状があります。さらに、このような症状によって、眠気、集中力低下、倦怠感、意欲の低下など、日中にも支障をきたしてしまっている場合、不眠症と考えられます。

成人のおおよそ4人に1人が不眠で悩んでいます。このような不眠症は、20～30歳代に始まり、中年期以降から急増しはじめ、40～50歳代でピークとなります。また、女性に多く見られるのも特徴です。



不眠症の原因

睡眠を妨害する要因には、次のようなものがあります。



1. かゆみ、痛み、ぜんそく発作など

アトピー性皮膚炎や慢性頭痛などの身体疾患の症状によって、睡眠が妨害されることがあります。



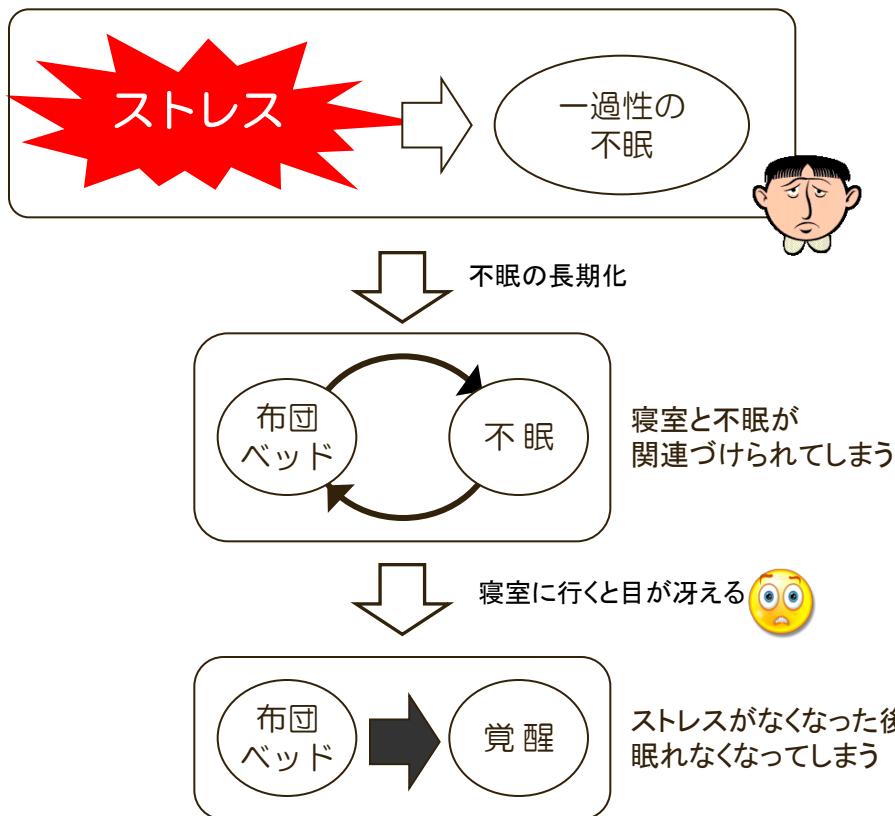
2. 生活環境や生活習慣

室内温度、体温、明かりなどの生活環境やアルコール、ニコチン、カフェインの摂取も場合によっては、睡眠が妨害されることがあります。

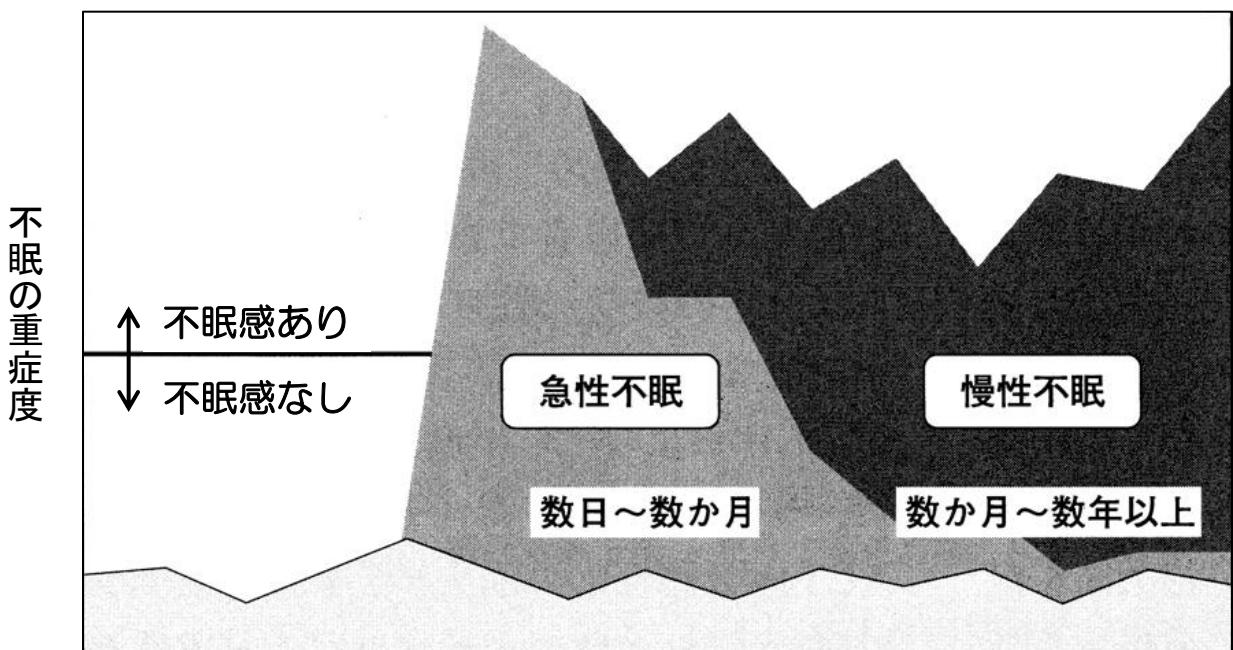
3. ストレス、生活上の不安など

日常生活でのストレスや不安、緊張なども睡眠を妨害します。

ストレスがきっかけによる不眠の発生と維持

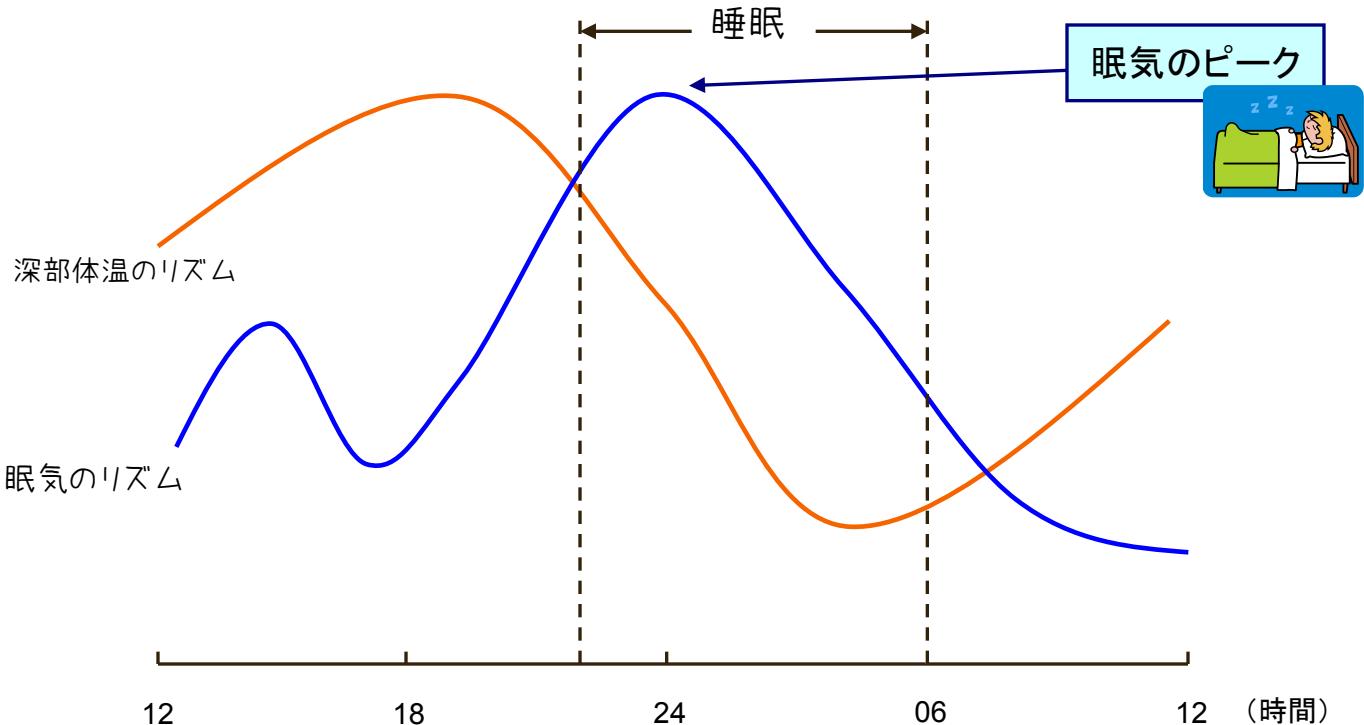


不眠症の経過モデル



体温リズム

眠気にはリズムがあります。深部体温(体の中心内部の温度)が下がり始めると、眠りにつきやすくなります(深部体温を下げるために、皮膚温は上がります)。



コラム1：眠らないとどうなるの？

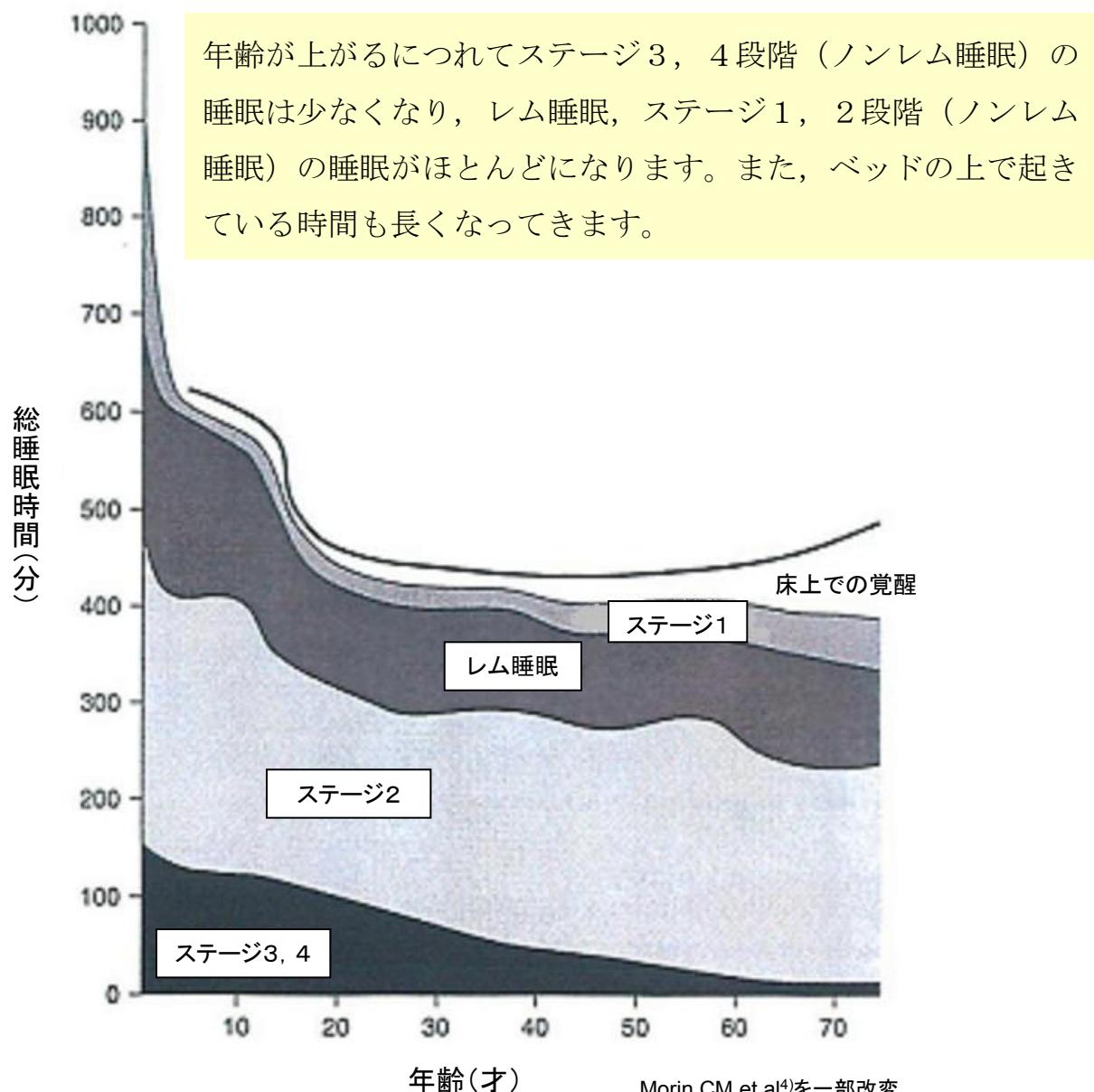
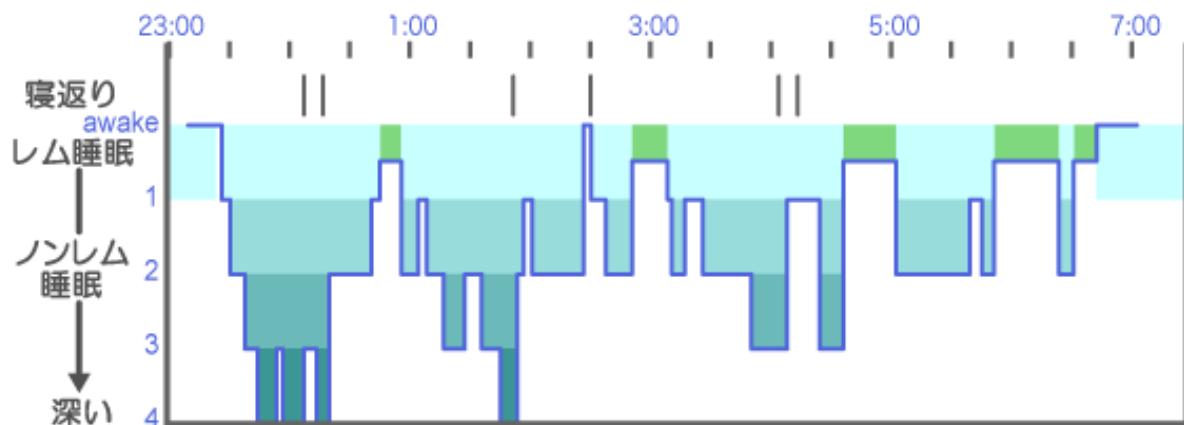
1965年の米国でこんな実験がありました。

17歳男子高校生が断眠実験に参加しました。断眠開始後4日目には気分が沈みがちになり、イライラが出現し、物が人の姿になって見える幻視も出現し、「自分の周りの人から嫌われている」という妄想的な訴えも見られました。7、8日目には言葉が不明瞭となり、記憶力・集中力の低下が目立つようになり、11日目には思考力もかなり低下しました。しかし、さまざまな身体機能には問題はなく、15時間の睡眠後、すべて正常に戻りました。

つまり、眠らないことで病気になることはなく、自覚めていられなくなり、眠ってしまいます。眠れば回復するのです。

睡眠段階と年齢の関係

深い睡眠は、睡眠の前半に多く出てきます。



Morin CM et al⁴⁾を一部改変

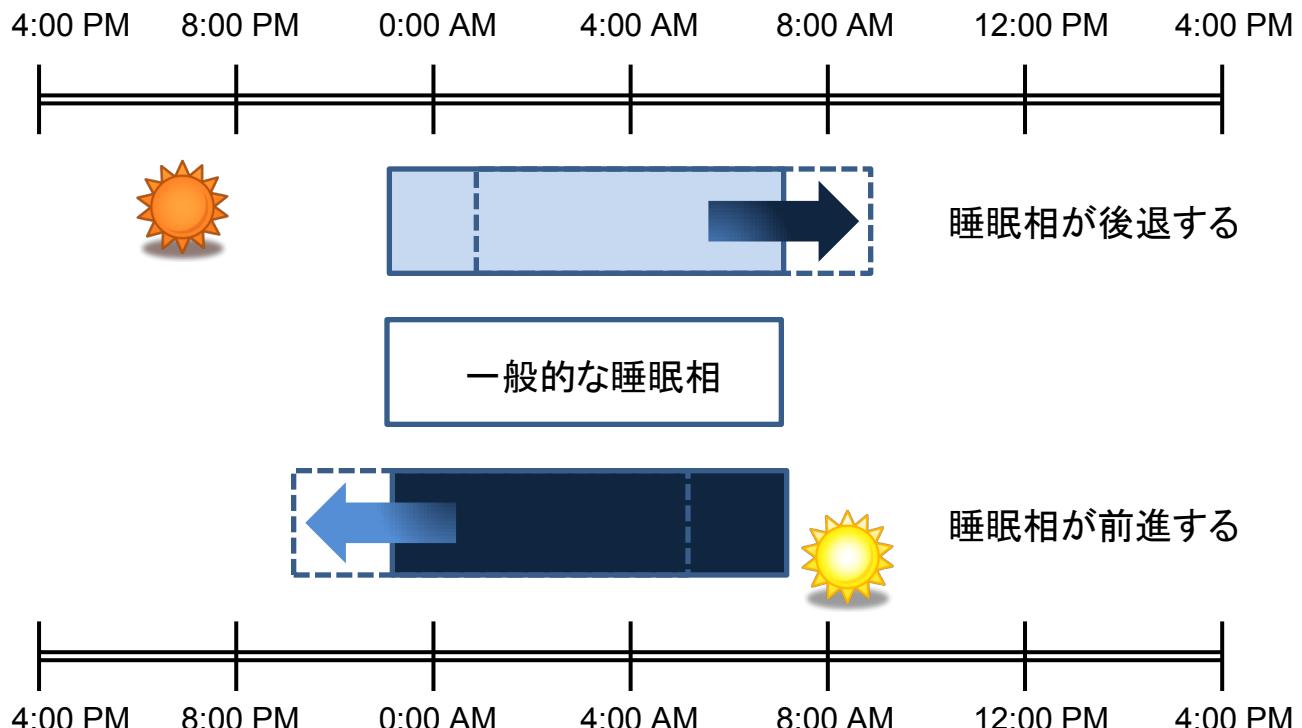
光と体内時計

体の中には「体内時計」が備わっていて、この時計の働きで、毎日決まった時刻にさまざまなホルモンが分泌されたり、睡眠や覚醒を繰り返すといった体内リズムが生まれます。

体内時計の周期は24時間よりも若干長くなっています。そのため、社会生活を営んだり、規則正しい睡眠週間のためには、このズレを修正する必要があります。

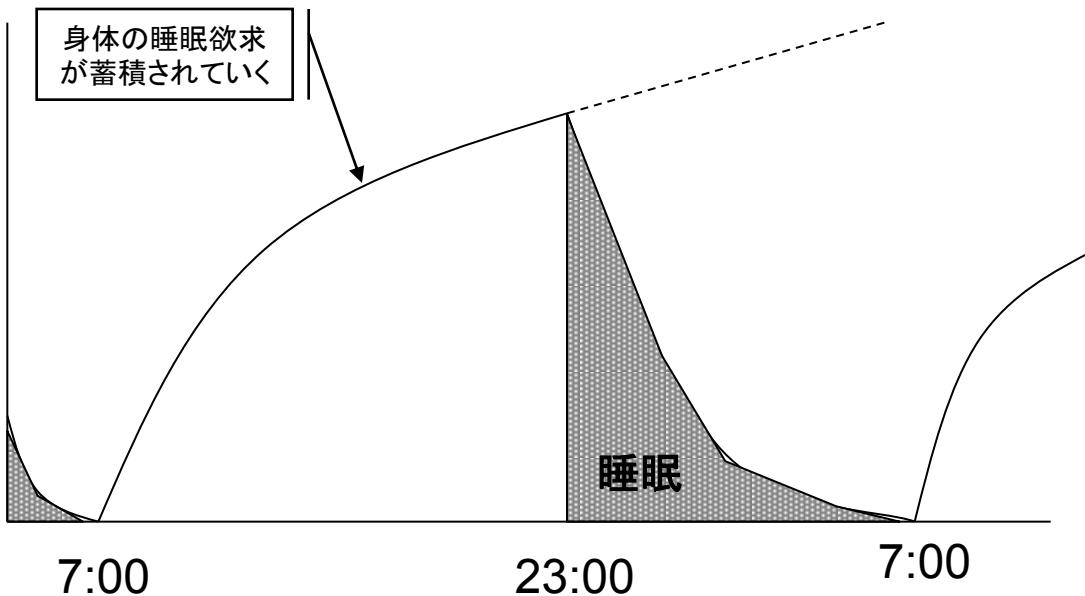
ズレを修正するために強い効果を持つのが光です。

- ・朝の時間帯の光：睡眠相は前進します。夜早い時間に眠くなり、朝早く目覚めやすくなります。
- ・夜の時間帯の光：睡眠相は後退します。夜眠れる時間も朝起きる時間も遅くなります。



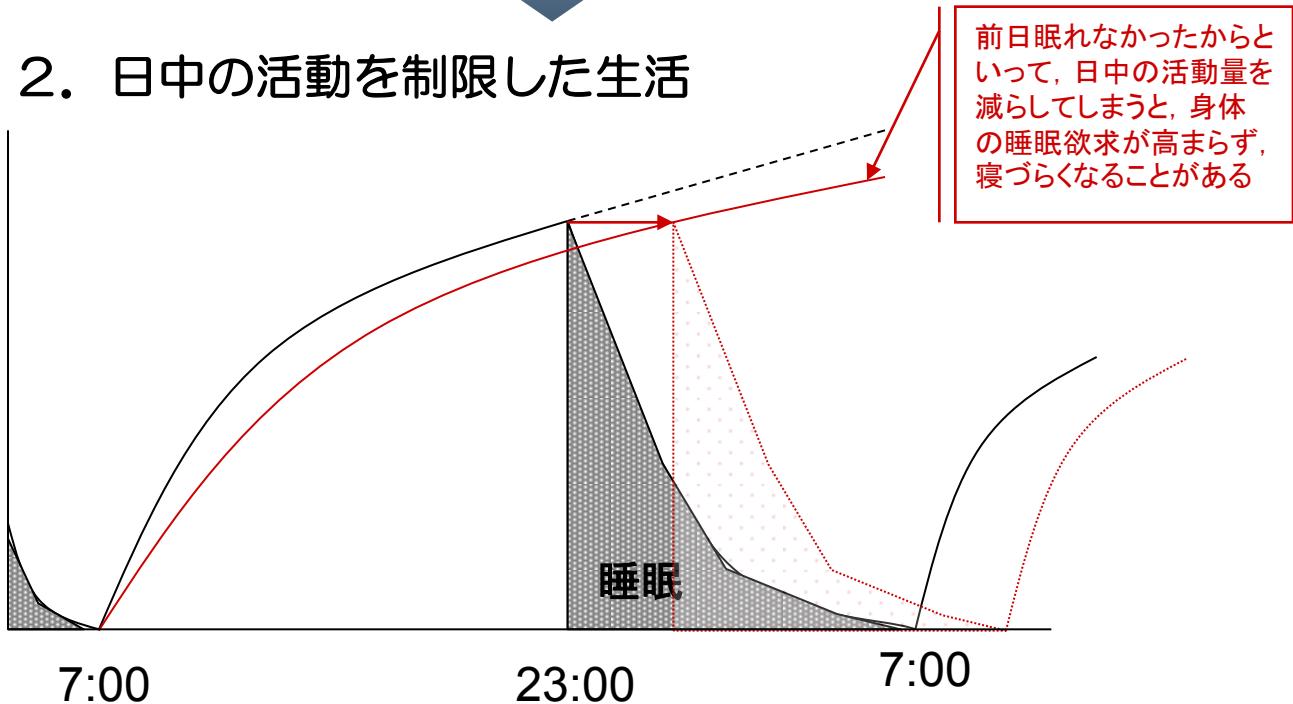
日中の活動と睡眠の関係

1. いつもの生活



睡眠欲求の減少
睡眠リズムの乱れ
不眠感の上昇

2. 日中の活動を制限した生活



不眠を維持する3つの特徴

1. 行動的特徴

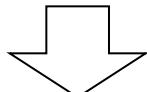
日中の生活習慣(例:運動), 寝る前の習慣(例:お酒を飲む)やベッドに入ってからの習慣(例:テレビを見る), 寝られないときの習慣(例:時計を見る)

2. 認知的特徴

寝る前の考え(今日は寝られるだろうか)やベッドに入ってから頭に浮かんでくる考え(今後, どうなってしまうのだろう), 睡眠に対する考え(8時間寝なければ)

3. 身体的特徴

体温, 睡眠相, ベッドに入ってからの身体の緊張やりきみ



このような特徴によって、眠れない状態が維持されてしまいます。

1つの歯車を調整しても、他が動いていれば運動してしまうことがあるので、3つの歯車を止める方法を探していきましょう。



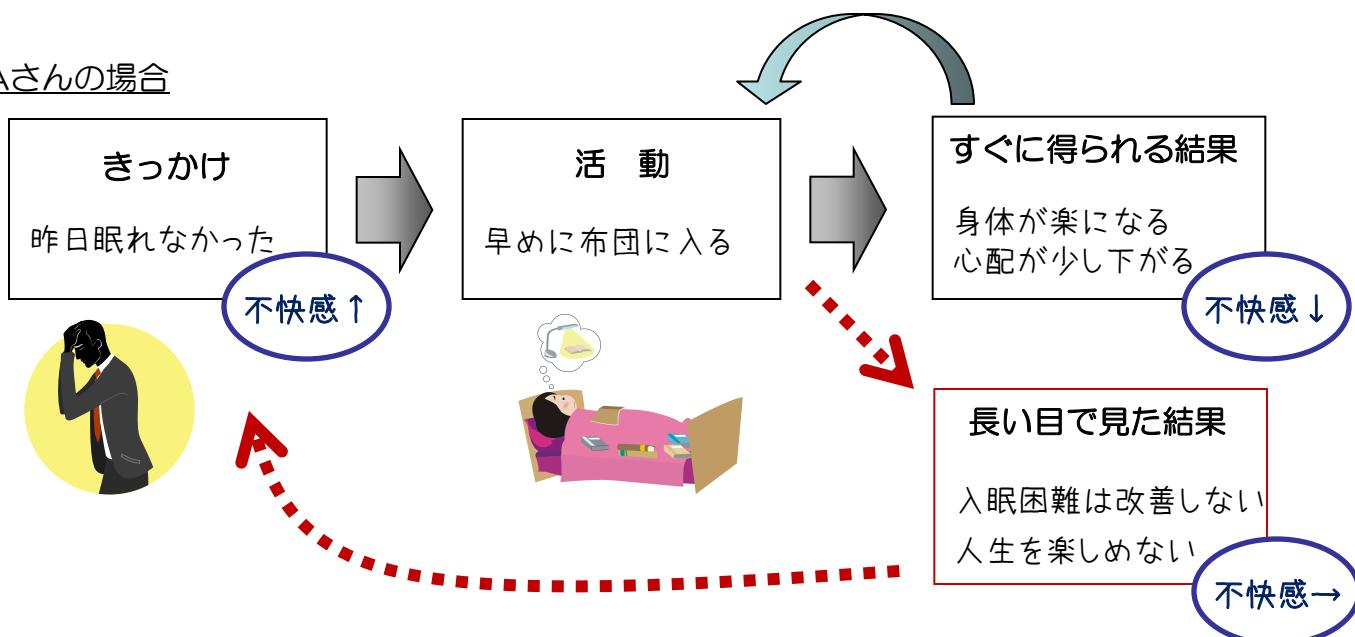
その活動は好循環？悪循環？

眠れない日が続くと、気分がすぐれない、身体が重い、イライラしやすいといった、不快な状態が出てきます。眠れていなければ、それは当然の結果といえるでしょう。そんな時には、誰でも「少しでも身体を楽にしたい」という思いが強くなります。そして、日中の活動を抑えたり、いつもより早く布団に入ったりして、なんとか疲労回復に努めようとします。果たしてこの活動は、好循環でしょうか？悪循環でしょうか？Aさんの場合を見てみましょう。

入眠困難を抱えているAさんは、昨夜眠れなかった日の翌日は、いつもより早めに布団に入って、少しでも身体を休めようとしていました。早めに布団に入れば、身体が楽になり、「明日の活動に支障が出るかも」という心配が下がっています。ところが、1週間、1ヶ月たっても、毎夜同じことを繰り返し、寝つきは良くならず、眠れることへの不快な気分だけが続いてしまっています（下図）。

Aさんの場合、不快な状態（身体のサイン、不快な気分）を少しでも早く取りさろうとしています。そうすると、すぐに得られる結果として、身体が楽になったり、「これで少しは楽になるだろう」という思いから心配が下がったりしています。しかし長い目で見ると、一番の問題である入眠困難は改善が見られていません。実は、このようなことはいろんな活動に見られます。すぐに得られる結果だけではなく、長い目で見た結果も検討し、問題の改善に向かう活動を実践していく必要があるかもしれません。

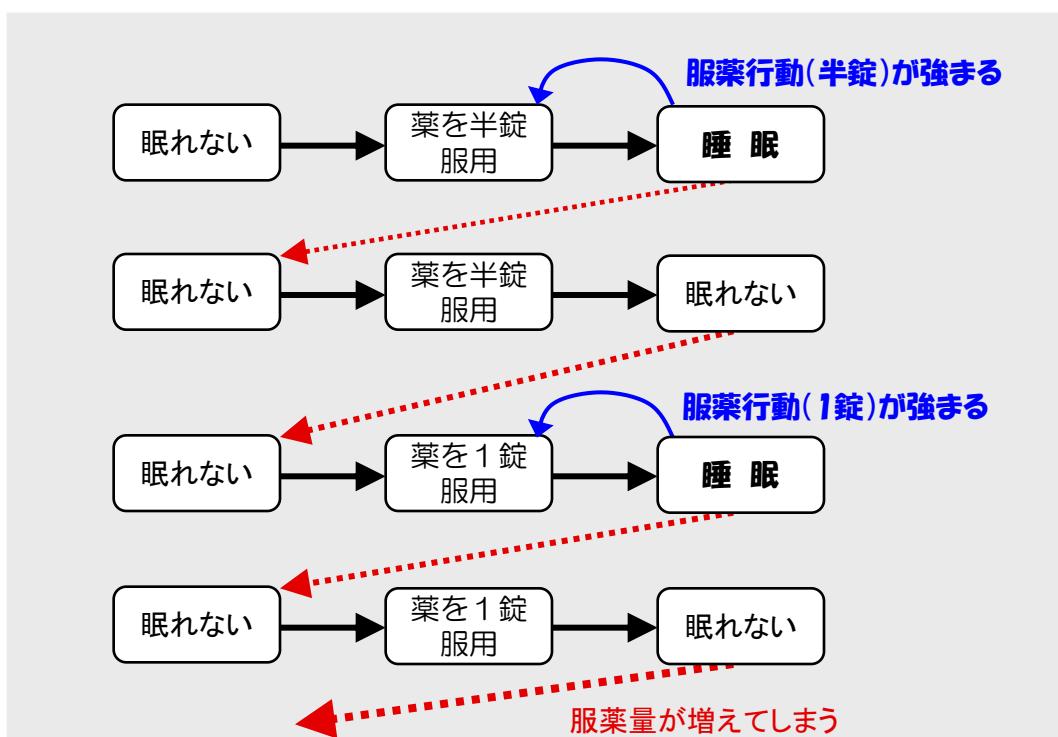
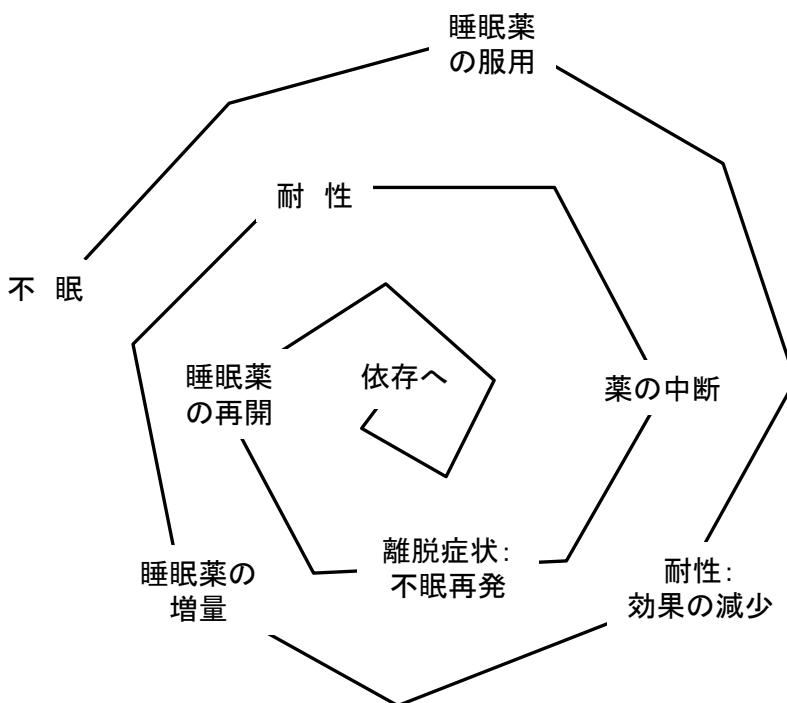
Aさんの場合



不快な気分や不快な身体反応に従うと、長い目で見た結果は得にくいと言われています。これまでやってきた活動を再検討したり、これから取り組む活動を検討する際には、2つの結果を考慮しておくと、いいかもしれません。

薬物療法による効用と慢性服用による悪循環

薬物療法は、医師と相談し適切に服用していれば、副作用はありません。また、即効性があるため、眠れないときに服用すればすぐに効果が現れます。しかしながら、お薬にはアルコールと同様に耐性が形成されることがあるため、どんどん1回の服薬量が増えていってしまう可能性があります。また、お薬によって眠れるようになると、「薬を飲まないと眠れないんじゃないのか」といった心配から、なかなかやめられなくなってしまいます。



適切な睡眠環境を整えましょう

カフェイン

覚醒作用、利尿作用によって、入眠困難、中途覚醒が起こることがあります。摂取は就寝4時間前までにしましょう。

例:コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、炭酸飲料(コーラ)、栄養ドリンク、チョコレートなど

ニコチン

吸入直後はリラックス作用がありますが、その効果はすぐになくなり、覚醒作用のみが数時間持続してしまいます。

アルコール

睡眠薬のような効果がありますが、睡眠後半では睡眠を浅くします。利尿作用もあるため、中途覚醒、早朝覚醒の原因となってしまいます。また、アルコール耐性があるので、アルコール依存症の危険性があります。就寝4時間前までにしましょう。

ダイエット

空腹、満腹は覚醒の原因となります。軽食が有効。ダイエットも睡眠を妨げてしまいます。



エクササイズ

1回20~30分、週3回程度の運動が睡眠を促進します。激しい運動は昼間(3, 4時)や夜間(6, 7時)が良いでしょう。また、寝る2, 3時間前に軽い運動は、睡眠を促進します。寝る直前の運動は避けましょう。 例:散歩、水泳、サイクリング、スケート、ダンス、バドミントン、エアロビクス等

静かな環境

赤ちゃんの夜泣き、電話の音、車の音などでたいていの人は起きてしまいます。



空気環境

きれいな空気は睡眠を促進します。そうでないと不快な夢の原因となってしまいます。

明かり

寝る前の強い明かり(例えば街灯、コンビニ、携帯など)は避けましょう。

朝は日光を浴びると、睡眠リズムが調整されます。



室内温度

自分が快適に眠れる温度を探しましょう。

{ 暑い部屋: 睡眠中に体を動かす、深夜の覚醒
寒い部屋: 不快で情動的な夢を見る }

体温

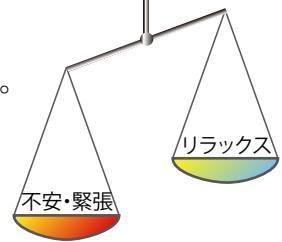
熱いお風呂は避けましょう。入浴は就寝の2時間前がよいでしょう。

冷え性では深部体温の低下が不十分なため、寝つけなさと関係してしまいます。



緊張をほぐす体操～筋弛緩法～

不安や緊張は、リラックスと相反する関係にあります。まるで天秤のような状態で、緊張感が続いているとリラックスできず眠りも妨げられてしまいます。寝るときは、少しでも緊張をほぐし、リラックスした状態にしておくのがよいでしょう。そのためにここでは、緊張をほぐす体操についてご紹介します。



筋弛緩法とは？

皆さん、すぐに力を抜くことができますか？これは簡単そうに見えてけっこう難しいんです！筋弛緩法とは、体のさまざまな部位に「力を入れて、抜く」ことを繰り返し、力が抜ける感覚をつかむ方法です。筋弛緩法を体得すると、次のような効果が期待できます。

(1) 生理的活動の正常化

- ① 血圧、特に最低血圧が下がり、狭心症の予防にも役立ちます。
- ② 不眠状態が改善します。
- ③ 習慣的、慢性的な頭痛がなくなります。特に、緊張性頭痛に効果があります。
- ④ 排尿や排便を楽に我慢できるようになります。
- ⑤ 消化器系の病気の予防・治療に効果があります。

(2) 不快感の解消

- ① 騒音、いやな臭い、痛みなどから受ける苦痛や不快感を和らげることができます。
- ② 神経質な状態から解放されます。
- ③ いろいろして爪をかむとか貧乏搔きをする等の癖が直ります。

(3) 精神生活の向上

- ① 頭を十分休ませることができ、新しい活力、精神的エネルギーが補給されます。
- ② 精神集中、精神統一ができ、明確な判断が付いて力強い決断力が得られます。
- ③ 頭の中を空にすることができ落ち着きを取り戻すことができます。

ではさっそくやってみて、体にどんな変化が出てくるか体験してみましょう。

緊張をほぐす体操をやってみよう！

準備編

- 筋弛緩法をやる時は、なるべく静かなところを選びましょう。
- アクセサリーやベルト、時計などは外しておきましょう。
- 腰をかけられる物を探しましょう(例えば、いす、木の箱など)。
いすがない場合は寄りかかれる場所を探しましょう。
- 筋弛緩法を実践するときは、身体の感覚がどう変化するかに意識を向けましょう。

基本姿勢

1. 浅く腰をかけましょう。
(寄りかからずに)

2. 両足の間隔を肩幅程度に開く。



3. 膝の角度は約 90 度
(足の裏が床にピタッとつくように)



実践編（力を入れている時間 5秒程度、抜いた後の時間 20秒程度）

1. 手のリラックス

1. 前屈みになり、手のひらをぎゅっと握ってください。

ポイント

右図のように、握りこぶしを縦にするといいかもしれません。



4. ストンと力を抜きます。



2. ストンと力を抜きます。

ポイント

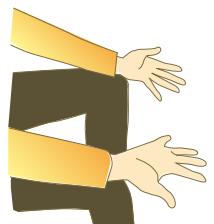
力を抜いたときに手のひらに感じる感覚に集中しましょう。
(例：ジーンとする、冷たい物が抜ける感じ、暖かい感じなど)



5. 今度は、手のひらを目一杯広げましょう。

ポイント

このときも手のひらが張っている感覚に注意を向けましょう。



3. もう一度、手のひらを握ります。

ポイント

このときは力が入っている感覚に注意を向けましょう。

(例：爪が当たっていい的な、指の第 2 関節が伸びてる、など)



6. ストンと力を抜きます。



2. 腕のリラックス

- 拳を軽く握り、肘をぐっと曲げ、脇を締めます。

【ポイント】

腕が震えるくらいの力で
りきみましょう。



- 太ももにストンと腕を落とします。

【ポイント】

操り人形になったつもりで、
突然糸が切れたような
イメージです。



3. 首のリラックス

- 背筋を伸ばし、首をストンと落とし、あごと鎖骨を近づけていきます。



- 首を痛めるといけないので、ゆっくり正面を向きましょう。



- そのまま頭を後ろに下げていき、天井のなるべく後ろの方を見るようにしましょう。

【ポイント】

首の後ろに皮が溜まっている
イメージです。



- ゆっくり正面に戻します。



- 肩を動かさず左肩に左耳を近づけていきます。

【ポイント】

右の首筋が伸びていることに意識を向けてみましょう。



- 元に戻し、同様に右肩に右耳を近づけていきます。

【ポイント】

左の首筋が伸びていることに意識を向けましょう。



4. 肩と上半身のリラックス

●まずは肩のリラックスです。

1. 首をすくめるようにして、肩を上げます。

【ポイント】

首が埋まっちゃうようなイメージでやってみましょう。



2. ストンと力を抜きます。

【ポイント】

肩をつっている糸が切れたようなイメージです。



●次は上半身のリラックスです。

3. 肩のリラックスと腕のリラックスを組み合わせて行います。拳を握り、腕をぐっと曲げ、脇を締めて、肩を上げます。



4. 太ももにストンと腕を落とします。



5. 背中とおなかのリラックス

●まずは背中のリラックスです。

1. 腕を垂らし、そのまま後ろに引いていきます。同時に、胸とおなかを前に突き出します。

【ポイント】

ペンギンになったようなイメージでやってみましょう。
ただし、肩を痛めない程度にやってみてください。



2. ストンと力を抜きます。

【ポイント】

引っ張られている腕、胸、おなかの糸が切れたようなイメージです。



●次はおなかのリラックスです。

3. 両手を重ねて、おへその下に当てます。



4. 息を口から「ふ～」っと吐き出し、鼻から吸います。



5. 息を止め、手でおなかを押していきます。
その力を止めるように腹筋に力を入れてください。



6. 苦しくなってきたら、息を「ふ～」っと吐くのと一緒に力を抜きます。

【ポイント】

息を吐くときは一気に吐き出すと良いでしょう。

6. 脚のリラックス

- 腰を痛めるといけないので、背もたれに寄りかかるように深く腰をかけます。
- ひざをくっつけて脚を伸ばします。
- つま先を手前(身体の方)に向けます。

ポイント ふくらはぎが張る感じです。



- 足をつっている糸が切れたように、ストンと力を抜きます。



7. 全身のリラックス

- 腕、肩、足のリラックスを組み合わせて行います。このときも背もたれに寄りかかるように座ってください。
- 拳を握り、腕をぐっと曲げ、脇を締めて、肩を上げ、ひざをくっつけて脚を伸ばします。



- すべての糸が切れたようにストンと力を抜きます。

ポイント 最後は、力を抜いた後の時間を1分間とり、全身のリラックスを感じましょう。



いかがでしたか？

最初は感覚がよく分からないかもしれません。

ですが、続けていくうちに、少しづつ力が抜ける感覚がつかめてくることでしょう。

まずは、一週間継続してみましょう。

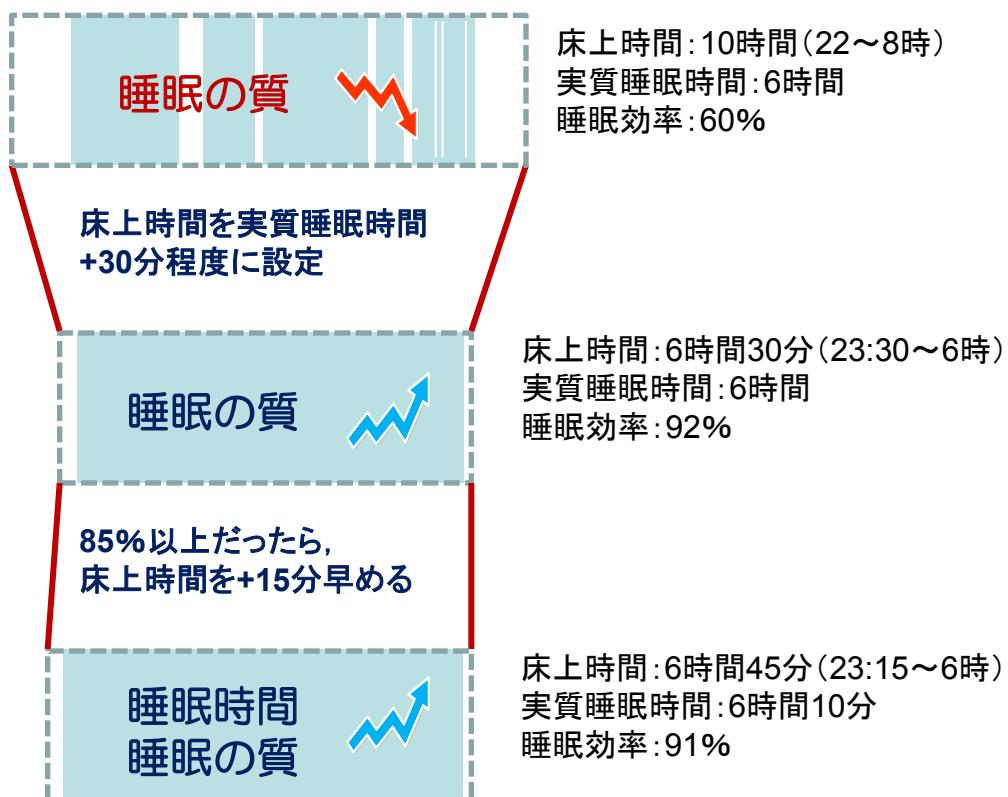
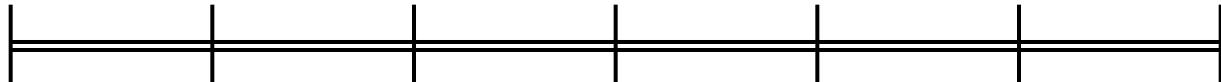
イライラしたとき、気持ちを落ち着けたいとき、寝る前などに試してみてください。



問い合わせ： 医療法人社団絹和会 睡眠総合ケアクリニック代々木
〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-24-10 代々木 TS ビル 1 階
Tel: 03-3374-9112(代表：岡島義)

睡眠スケジュール法：手順

4:00 PM 8:00 PM 0:00 AM 4:00 AM 8:00 AM 12:00 PM 4:00 PM



調整方法

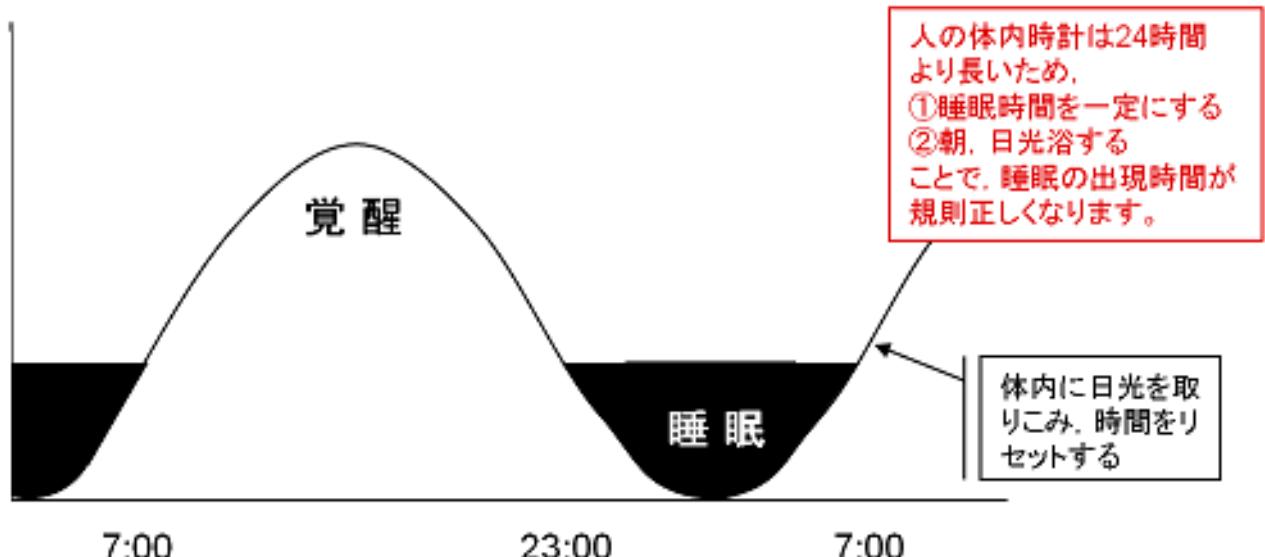
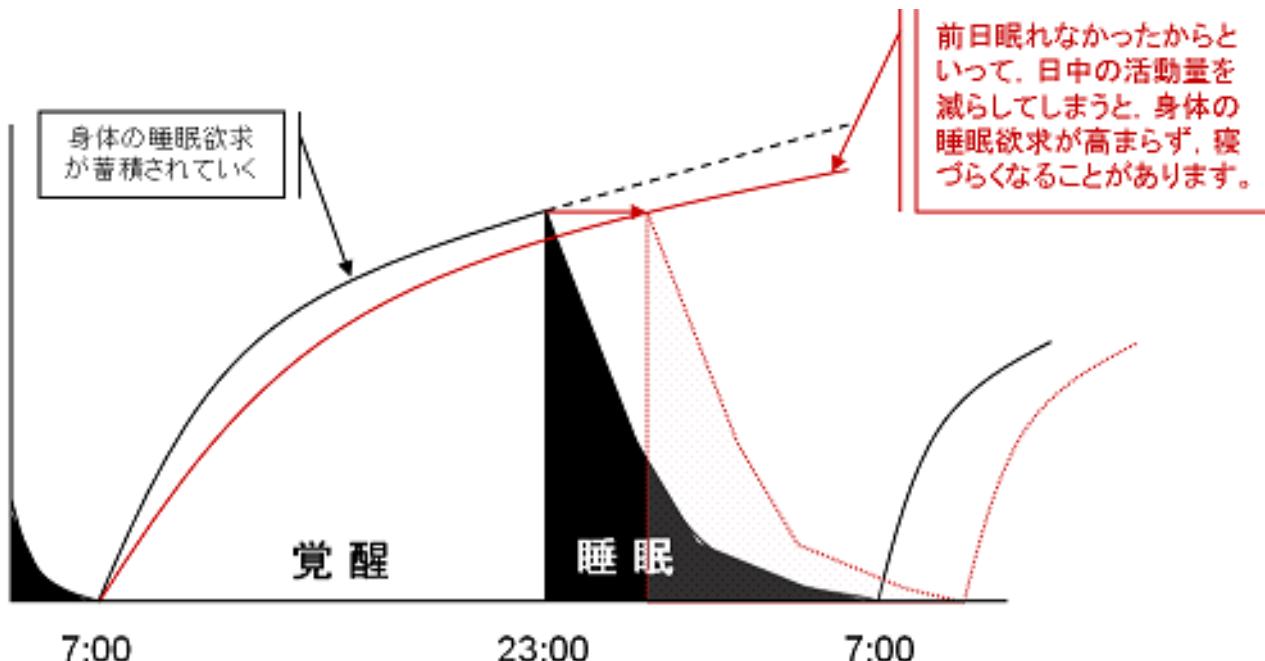
- 睡眠効率が85%以上だった場合 → 床上時間 + 15分
- 睡眠効率が80~84%だった場合 → 同じ時間設定を継続
- 睡眠効率が80%未満だった場合 → 床上時間 - 15分

★ 週単位（もしくは月単位）で睡眠状態を確認しながら、質の良い睡眠を
しっかりと取りましょう ★

睡眠スケジュール法を成功させる秘訣

睡眠の出現には、「疲れ」と「体のリズム」が大きく関係しています。睡眠調整法は、この2つに注目し、生活リズムと睡眠リズムを整えることで、以前のような「ベッドで横になる＝睡眠」の関係に修正することを目的としています。

例えば、眠れないままベッドで横になっていると、疲れ物質がたまりにくいため、なかなか眠れません。また、そのような状況では嫌な考えが浮かびやすく、不快な気分が強くなってしまいます。睡眠調整法では、①実際に寝ている時間から睡眠時間を決定し、睡眠リズムを一定にします。さらに、ベッドの上の覚醒時間を減らすことで、②「疲れ」をため、③嫌な考えが浮かびにくい状況にし、適切な睡眠パターンの安定を図ります。



睡眠スケジュール法のまとめ



1. ここ1週間の平均睡眠時間を計算し、寝る時間を設定しましょう。
(5時間未満の場合は、5時間に設定)
2. 起床時間を決めて、毎日その時間には起きましょう。
3. 起床時間から平均睡眠時間を引いた時間を就寝時間にしましょう。
4. ベッドに横になるのは、眠くなったときか設定した就寝時間になった時だけにしましょう。
5. 約15分たっても寝つけないときは、ベッドを出て「疲れ」を貯めましょう。リラックスできることをし、再度眠くなったらベッドに入りましょう。
6. 寝ること以外の活動（性交渉は除く）でベッドは使わないようにしましょう。
7. 眠くても日中や夕方の昼寝は避け、いつも通りの生活（仕事、趣味、日課など）を続けて「疲れ」を貯めましょう。

2～7を1週間続けましょう。

8. 1週間にわたって床上時間の85%以上※寝られたら、睡眠時間を15分増やし、2～7を続けましょう。

※ 計算方法：1週間の平均睡眠時間 ÷ 1週間の平均床上時間 × 100

日常生活の“科学者”になろう

眠れない状態が続くと、だるさや頭痛などといった“からだの不調”だけでなく、やる気が出ない、気分が落ち込むといった“こころの不調”も出てきます。「そんな不調から早く回復したい！」そんなとき、皆さんはどんな行動をしていますか？

普段、皆さんがされている行動（活動）だけを聞いて、その行動の善し悪しを判断するのは困難です。たとえば、寝る前に「本を読む」という行動の善し悪しは、どのように判断すればいいでしょうか？

入眠困難に苦しむBさんは、布団に入っても眠くならないので、いつも横になって本を読んでいます。すると、眠れないときは和らぎますが、結局60分たっても寝付けない日が6日ありました。同じように入眠困難に苦しむFさんは、少し眠気がくるまでは、いすに座って本を読んでいます。しかし、Fさんの場合、20分くらいたつと眠くなってくるので、電気を消して寝てしまいます。BさんとFさんにとって、「本を読む」ことは、良い行動でしょうか？よくない行動でしょうか？

この例のように、自分の行動が睡眠にプラスかどうかは、その後の結果によります。特に、「不調」が続くと、寝ることに“とらわれ”てしまい、「すぐに得られる結果」だけがクローズアップされがちです。今一度、これまで皆さんが寝るためにしてきた行動を振り返り、1週間、2週間…1ヶ月…といった長い目で見た結果、不眠が改善する方向に向かっているかどうか再検討していましょう。

そして、選んだ行動の善し悪しを見極める“日常生活の科学者”になりましょう。

Bさんの横になって
本を読む行動

すぐに得られる結果

長い目で見た結果

メリット
デメリット

眠れないときは和らぐ

20分くらい寝つける日が多い

60分経っても寝つけない日が多い

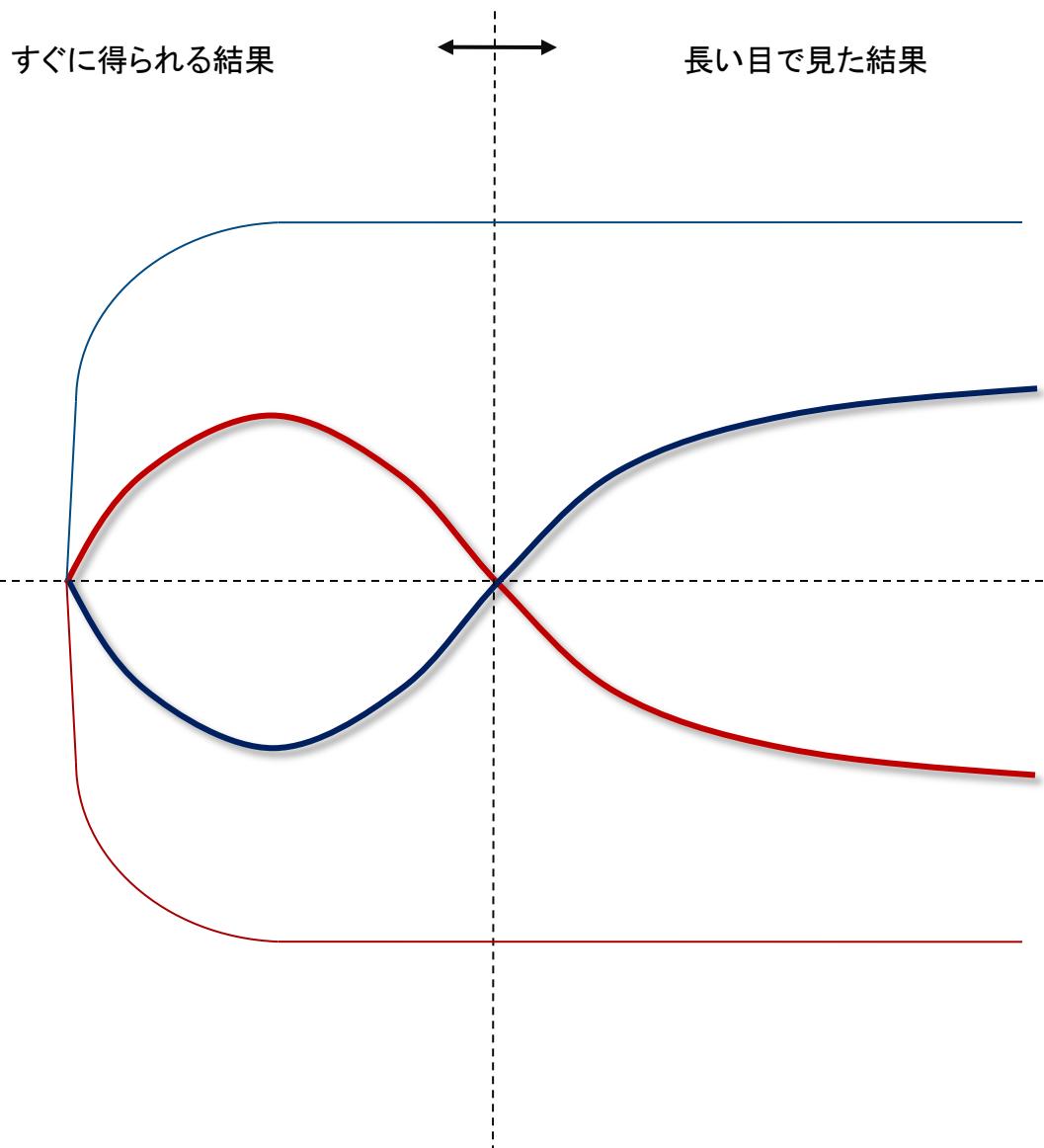
体が疲れる、つらい

Fさんのいすに座って
本を読む行動

普段の日中の活動や夜寝る前の活動を振り返って、どちらのパターンになっているかをチェックしてみましょう。

目標:

現在の行動:



選んだ行動を1週間試してみて、すぐに得られる結果と長い目で見た結果を観察してみましょう。