

誰にでもできる不眠症治療

久留米大学医学部神経精神医学講座・教授
小曾根 基裕 (オゾネ モトヒロ)

座長：稗田 圭一郎 (医) 五常会 鶴巻メンタルクリニック・院長

略歴

平成元年3月 東京慈恵会医科大学医学部卒業
平成15年7月 東京慈恵会医科大学精神医学講座 講師
平成24年2月 スタンフォード睡眠研究所、スタンフォード大学医学部 精神神経・行動科学講座に客員准教授として留学
平成26年5月 東京慈恵会医科大学精神医学講座 准教授
平成31年4月 久留米大学医学部神経精神医学講座 准教授
令和2年11月 久留米大学医学部神経精神医学講座 主任教授
令和6年4月 久留米大学高次脳疾患研究所 所長
現在に至る



学位・認定医・その他

日本精神神経学会専門医・指導医、精神保健指定医、日本睡眠学会専門医、日本臨床神経生理学会認定医

評議員・その他

- ・日本睡眠学会 / 理事・認定事業推進委員会 (委員長) ・認定試験委員会 (委員長)
- ・日本精神神経学会 / 代議員
- ・九州神経精神医学会 / 理事・編集委員
- ・日本時間生物学会 / 評議員
- ・国立精神・神経医療研究センター / 睡眠・覚醒障害研究部客員研究員

所属学会

日本精神神経学会、日本睡眠学会、日本神経精神薬理学会、日本小児心身医学会、日本時間生物学会、日本臨床神経生理学会、日本生物学的精神医学会、九州神経精神医学会

出版雑誌

- ・過眠症 (ナルコレプシーを含む) 今日の治療指針2022 <医学書院>
- ・学童期・思春期における睡眠教育のポイント <日本医師会雑誌2021年>
- ・精神科専門医をみぞす人への助言 専攻医研修で学ぶべきもの <九州神経精神医学2023年>
- ・不眠症に対する漢方薬の有用性 <臨床精神医学2024年>

不眠症は、現代社会において広く蔓延する健康問題であり、患者の生活の質を著しく低下させる原因となる。本講演では、一般医でも十分取り組むことができる不眠症治療法について、わかりやすく紹介する。

まず、不眠症の診断では以下の3要素がそろっているかを確認する。1) 不眠症状があること、2) 適切な睡眠環境が整っていること、3) 日中の機能障害をともなっていること。

次に睡眠の現状を把握するため、睡眠日誌や睡眠アプリなどを用いて2週間以上の睡眠状態を確認する。

治療法には薬物療法以外に睡眠衛生指導や不眠に対する認知行動療法 (CBT-I) がある。CBT-Iは、睡眠衛生指導、睡眠制限療法、刺激制御療法、及び認知再構成を含む包括的なアプローチである。これらの方法は、睡眠習慣の改善とともに、不眠時の行動様式や不眠に対する不安や誤った信念を修正することを目的としている。

薬物療法は、非ベンゾジアゼピン系睡眠薬やメラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬、漢方薬が使用される。依存の少ないオレキシン受容体拮抗薬やメラトニン受容体作動薬を優先し、非薬物療法を活用し症状寛解後は減薬、休薬を検討することが望ましい。