

# 反転学習式 うつ病の簡易認知行動療法

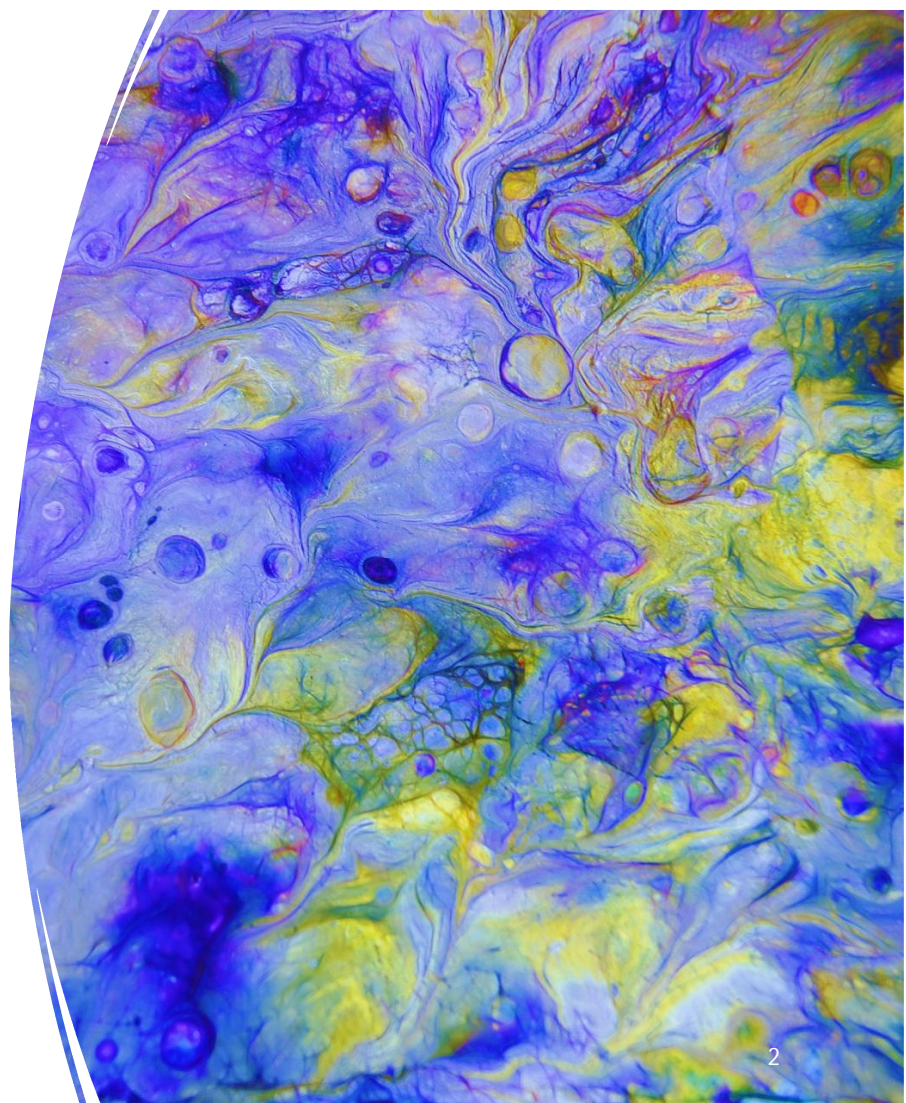
## 不眠に対する 認知行動療法①

Ver. 1.0

1

睡眠の  
基礎知識

---



2

# 睡眠の科学

人間には睡眠覚醒のリズム（サーカディアンリズム）があり、眠りにつきやすい時間は決まっています。ふだん入眠する時間の2~4時間前は「睡眠禁止帯」と呼ばれ、とくに入眠しにくくなります。

寝ないで活動することで「疲労物質」がたまり、徐々に眠気が強くなって寝付きやすくなります。

朝に光を浴びると睡眠覚醒のリズムが早まり、逆に、夜に光を浴びると睡眠覚醒のリズムが遅くなります。

体温は早朝（起床前）に最低になり、夕方（入眠前）に最高となります。夕方の高い体温が下がりつつあるときに、一番眠くなるのが分かっています。

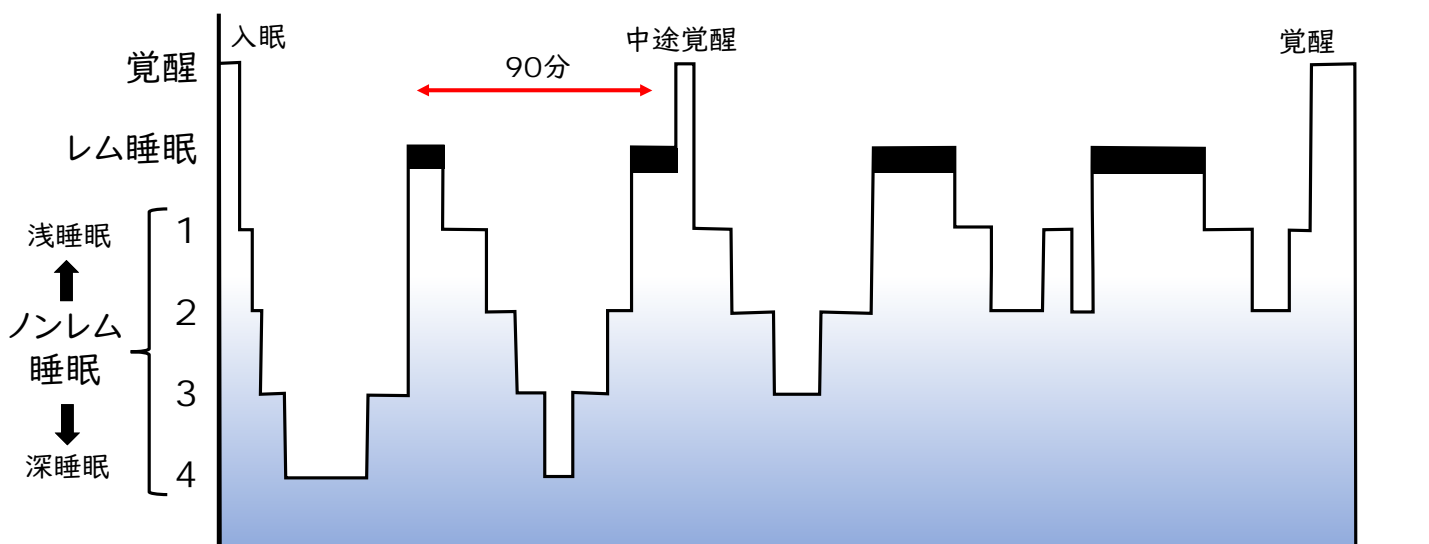


3

# 睡眠の構造

人間の睡眠は、約90分ごとのサイクルで、脳を休める睡眠（ノンレム睡眠）と、夢を見る睡眠（レム睡眠）を繰り返しています。レム睡眠前後の時間帯で、目が覚めることも少なくありません。

朝方のサイクルほど睡眠が浅くなり、レム睡眠の割合が多くなっていきます。



4

# 年齢・性別と睡眠

- 必要な睡眠時間は子供の頃は長く、年を取ると短くなる。  
新生児（12-18時間）、小学生（9-11時間）、成人（6-9時間）
- 子供には不眠は少なく、睡眠相後退（遅寝遅起き）が多い。
- 年を取ると、深い睡眠が少なくなり、睡眠の維持が難しくなり、途中で目が覚めることが多くなる。
- 年を取ると、睡眠相前進（極端な早寝早起き）が多くなる。
- 年を取ると、睡眠を妨げる身体疾患を患う人が多くなる。
- 女性は妊娠中や更年期に不眠が出現し、そのまま不眠に悩まされる人が多い



5

# 不眠症の種類（睡眠障害国際分類第二版）

- **適応障害性不眠症（急性不眠症）**  
特定のストレスで生じる不眠。ストレスがなくなると解消する。
- **精神生理性不眠症（神経症性不眠症）**  
ストレスが無くなった後も睡眠を妨げる思考や行動が続くことで持続する不眠
- **逆説性不眠症**  
客観的には眠れているのに、「眠れない」という不眠感が強いもの
- **特発性不眠症**  
小児期から発症し一生にわたり不眠を訴えるもの
- **不適切な睡眠衛生**
- **身体疾患・精神疾患に伴う不眠症**
- **薬剤あるいは物質による不眠症**
- ※ **概日リズム障害**  
いわゆる遅寝遅起き、極端な早寝早起きであり、「不眠症」ではない。



6

# 睡眠薬の基礎知識



## 睡眠薬の種類

- **ベンゾジアゼピン系**: ブロチゾラム (レンドルミン)、ニトラゼパム (ベンザリン) など
- **非ベンゾジアゼピン系**: ゾピクロン (アモバン)、ゾルピデム (マイスリー) など
- **オレキシン受容体拮抗薬**: スボレキサント (ベルソムラ)、レンボレキサント (デエビゴ)
- **メラトニン受容体作動薬**: ラメルテオン (ロゼレム) など
- **抗ヒスタミン薬**: ジフェンヒドラミン (ドリエル)、ヒドロキシジン (アタラックス) など
- **抗うつ薬**: トラゾドン (デジレル)、ミアンセリン (テトラミド) など
- **抗精神病薬**: クエチアピン (セロクエル)、クロルプロマジン (コントミン) など

◦ 効果が短い薬は入眠障害に、長い薬は中途覚醒・早朝覚醒の治療に使います。

◦ 睡眠薬は、期間を限って使用すれば有益ですが、以下の欠点もあります。

- 長期間毎日内服していると効果が得にくくなってしまいます (耐性)
- 持ちこし効果: 朝に薬が残って生活に支障が出る場合があります (持ち越し)
- 効果が短い薬は、記憶が無くなる障害を起こす場合があります (前向性健忘)
- 睡眠薬の服用中は車の運転ができなくなります
- 高齢者では、睡眠薬が夜間に転倒するリスクを高めてしまいます

7

## 睡眠障害を起こす疾患



### ◦ むずむず脚症候群

虫がはうような感覚、いたがゆい感覚が生じ、足を動かさずにいられない症状が夕方から夜間に強まり、安静にしていると症状が悪化するため、入眠がさまたげられます。

### ◦ 周期性四肢運動

足の関節がそり返ったり、ぴくっと動いたりするため、睡眠の途中で起きてしまったり、熟眠できなかつたりします。

むずむず脚症候群と合併しやすいことが知られています。

### ◦ 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に呼吸の通り道がふさがるといびきが生じますが、通り道が完全にふさがって呼吸できない状態をくりかえすと、熟眠できず、長時間寝ても日中の眠気が取れなくなります。



8

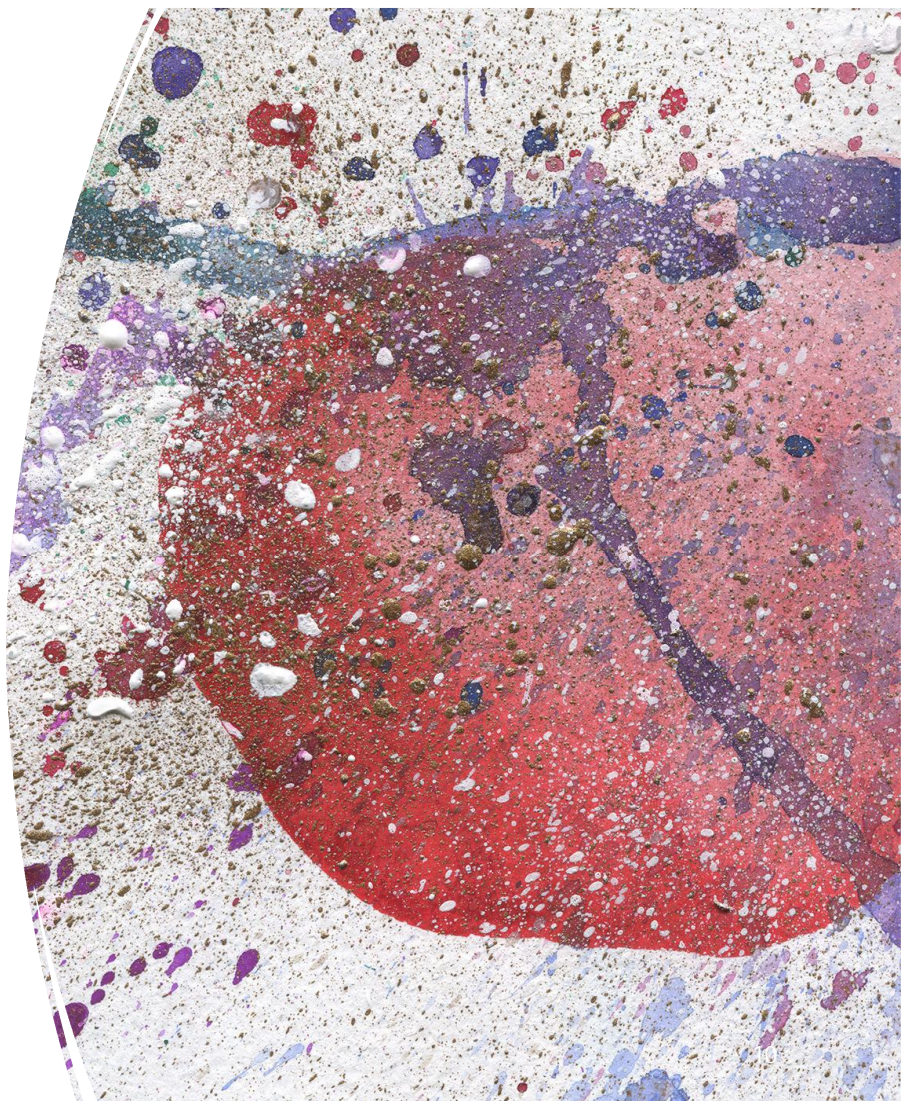
# 睡眠衛生十カ条

1. 規則正しい生活を送る。
2. 日中は体を動かし疲労をためる。昼寝は15分以内に。
3. 眠れなければいったん床を出る。起床時刻は一定に。
4. 寝床は寝る専用。寝床でごろごろスマホやテレビを見ない。
5. 必要な睡眠時間は人によって異なる。日中活動できればOK。
6. 夕食以降は刺激物とカフェイン※は避ける。寝酒はNG。
7. 就寝前は体をリラックスさせる習慣を。
8. 朝は太陽の光を浴び、夜は部屋を暗めにする。
9. 寝る環境に少しこだわる（寝具、温度、遮音、遮光）
10. 強いいびき、脚のおずおず感は医者にご相談

※カフェインはコーヒーだけでなく、緑茶、紅茶、ウーロン茶、ジャスミン茶、番茶、ほうじ茶、コーラ、栄養ドリンク、チョコレートなどにも入っています。

## 不眠症の 認知行動 療法

---



# 不眠症の認知行動療法 (CBT-I)

不眠症の人の80%に有効で、50%の人が完治します。  
80%の人が薬を減量でき、中止できる人もいます。

## 認知への介入

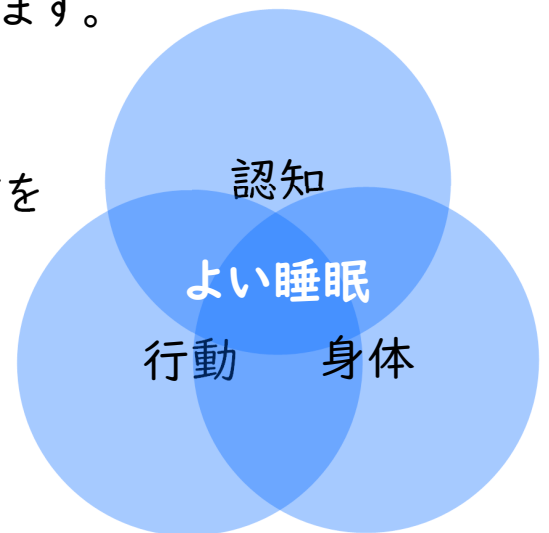
不眠を悪化させてしまう考え方を見直します。

## 行動への介入

睡眠日誌を用いて睡眠を記録し、  
睡眠スケジュール法を用いて、睡眠習慣を  
変えていきます。

## 身体への介入

寝る前にリラックス法を試みましょう。



11

## 睡眠クイズ: ○か×で答えてください

1. 夜眠れない日が続けば不眠症である
2. 夢を見ていたということは眠れていないということだ
3. 歳をとっても若いころと同じように眠れる
4. 眠れなくても、横になって体を休めた方がよい
5. 眠れないときは、何時まで眠れなかったか時計で確認するとよい
6. 長く睡眠を確保したいときは、いつもより早く床につくとよい
7. 寝だめをすることができる
8. 睡眠薬を使えば好きな時間に入眠できる
9. 眠るための工夫を数日試して効果がなかったら止めた方がよい

12

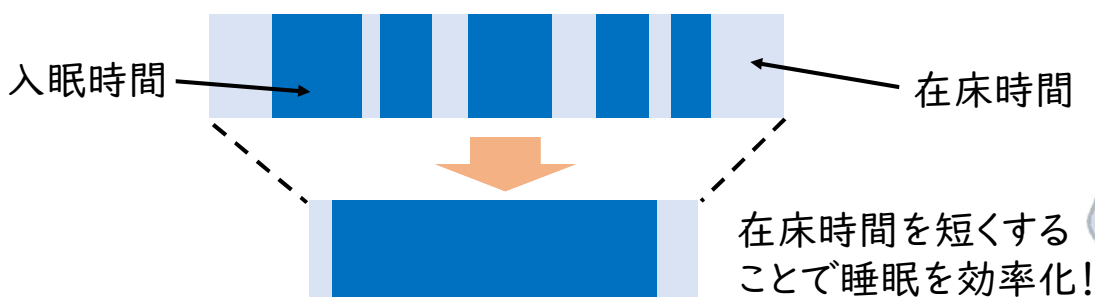
# 睡眠クイズ: ○か×で答えてください

1. 眠れなくても、日中に支障がなければ不眠症ではありません。
2. 夢を見るレム睡眠も睡眠の一種ですので、睡眠はとれています。
3. 歳をとると、睡眠時間が短くなり、睡眠の質も下がってきます。
4. 眠れないときは、床を離れて何か作業するようにしましょう。
5. 時間を確認すると緊張が強まり、よけいに眠れなくなります。
6. 眠くなる時間は決まっており、早く寝ても眠れるとは限りません。
7. 寝不足は長く寝ると解消できますが、寝だめはできません。
8. いつも入眠する時間以外に薬を使っても効果は限定的です。
9. 睡眠習慣が変わるには時間がかかります。1カ月間続けましょう。

13

## 睡眠習慣を改める

- まず、睡眠日誌に記録をつけて、現在の睡眠パターンをふり返ってみましょう。
- 昼寝をした時間、床に入った時刻、床から出た時刻、寝つくのにかかった時間、途中で目が覚めた時間、目が覚めてから床に留まっていた時間を記録します。
- 床にいた時間のうち、実際に寝ていた時間の割合を計算します。  
これを「**睡眠効率**」と呼びます。不眠症の人は睡眠効率が低下しています。
- 床に入る時刻や、起床時間は意図的に変えることができますが、  
**寝つく時間は意図的にコントロールすることはできません。**
- そこで起きる時間を固定し、眠れそうな時刻まで床に入らず、寝つけなかったらいったん床を出ることで、睡眠効率を高めるのが、不眠症の改善に役立ちます。



14

# 睡眠スケジュール法

1. 1週間ごとに睡眠の計画を立て、実践していきます。
2. まず、1週間睡眠日誌をつけましょう。1日の平均睡眠時間を計算し、それに30分を足した時間を床にいる時間とします(5時間未満の場合は5時間に設定)。
3. 起床時刻を定め、そこから逆算して床にはいる時間を決めます。
4. 1週間は設定した時刻まで床に入らないようにします。床に入っても15分以上寝つけない場合は、いったん床を出て何か作業をし、眠くなるのを待ちましょう。
5. 眠るため(あるいは性交渉のため)以外に床を利用しないようにしましょう。
6. 眠くても昼寝は避けるようにしましょう。どうしても眠い時は、15時より前に15分間机などで居眠りをして、眠気を追い払います。
7. 3-7の生活を1週間続け、睡眠効率を計算します。そのうえで、
  - 睡眠効率が **85%以上** だったら、床に入る時間を **15分早め** ます。
  - 睡眠効率が80~85%だったら、次の週も同じ時間に床に入ります。
  - 睡眠効率が **80%未満** の時は、床に入る時間を **15分遅く** します。
8. 3に戻って1週間過ごします(以下これを繰り返す)。



# 睡眠日誌の つけ方



睡眠日誌 No.                      年   月   日 ~ 月   日                      氏名

	例	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
① 昼寝した時間	14:00-14:30							
睡眠薬とお酒の種類と量	プロチゾラム0.25、日本酒1合							
① 床に入った時間	23:00							
② 床を出た時間	8:30							
③ 寝つくまでの時間 (分)	30							
④ 途中で目覚めた回数と時間 (分) (一度寝ついたあとに目が覚め、再び寝るまでにかかった時間をそれぞれ書く)	20 30							
⑤ 目覚めたあと床にいた時間 (分)	30							
睡眠の質 1=非常に悪い 10=非常に良い	2							
活動への支障 1=なし 10=最悪の影響	6							
⑥ 総臥床時間 (分) ②-①	570							
総睡眠時間 (分) ⑥-③-④-⑤	460							

1週間の総睡眠時間 \_\_\_\_\_ 分 ÷ 1週間の総臥床時間 \_\_\_\_\_ 分 = 睡眠効率 \_\_\_\_\_ %

睡眠日誌 No.

年 月 日 ~ 月 日 氏名

	例	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
① 昼寝した時間	14:00-14:30							
睡眠薬とお酒の種類と量	プロチゾラム0.25、日本酒1合							
① 床に入った時間	23:00							
② 床を出た時間	8:30							
③ 寝つくまでの時間 (分)	30							
④ 途中で目覚めた回数と時間 (分) (一度寝ついたあとに目が覚め、再び寝るまでにかかった時間をそれぞれ書く)	20 30							
⑤ 目覚めたあと床にいた時間 (分)	30							
睡眠の質 1=非常に悪い 10=非常に良い	2							
活動への支障 1=なし 10=最悪の影響	6							
⑥ 総臥床時間 (分) ②-①	570							
総睡眠時間 (分) ⑥-③-④-⑤	460							

①床に入った時間と床を出た時間から  
総臥床時間を計算します 9時間30分 = 570分

②床に入っていた時間のうち、起きていた  
時間を合計します 30 + 20 + 30 + 30 = 110

③総臥床時間から、②で計算した起きていた時間  
を引いたものが総睡眠時間です 570 - 110 = 460

1週間の総睡眠時間 \_\_\_\_\_ 分 ÷ 1週間の総臥床時間 \_\_\_\_\_ 分 = 睡眠効率 \_\_\_\_\_ %

睡眠日誌 No.

年

総臥床時間と総睡眠時間の  
計算の練習してみましょ！

	例	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
① 昼寝した時間	14:00-14:30							
睡眠薬とお酒の種類と量	プロチゾラム0.25、日本酒1合							
① 床に入った時間	23:00	22:00	22:45	23:00	21:00	22:00	21:30	22:20
② 床を出た時間	8:30	9:00	8:45	9:15	10:00	9:30	10:00	9:30
③ 寝つくまでの時間 (分)	30	80	30	20	90	45	120	40
④ 途中で目覚めた回数と時間 (分) (一度寝ついたあとに目が覚め、再び寝るまでにかかった時間をそれぞれ書く)	20 30	20 60	20 60	70 30	30 120	20 60	60 30	90
⑤ 目覚めたあと床にいた時間 (分)	30	60	10	10	50	30	60	30
睡眠の質 1=非常に悪い 10=非常に良い	2	2	1	4	2	3	2	2
活動への支障 1=なし 10=最悪の影響	6	4	5	3	6	4	3	5
⑥ 総臥床時間 (分) ②-①	570							
総睡眠時間 (分) ⑥-③-④-⑤	460							

1週間の総睡眠時間 \_\_\_\_\_ 分 ÷ 1週間の総臥床時間 \_\_\_\_\_ 分 = 睡眠効率 \_\_\_\_\_ %

睡眠日誌 No.                      年   月   日 ~ 月   日                      氏名

	例	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
① 昼寝した時間	14:00-14:30							
睡眠薬とお酒の種類と量	プロチゾラム0.25、日本酒1合							
① 床に入った時間	23:00	22:00	22:45	23:00	21:00	22:00	21:30	22:20
② 床を出た時間	8:30	9:00	8:45	9:15	10:00	9:30	10:00	9:30
③ 寝つくまでの時間 (分)	30	80	30	20	90	45	120	40
④ 途中で目覚めた回数と時間 (分) (一度寝ついたあとに目が覚め、再び寝るまでにかかった時間をそれぞれ書く)	20 30	20	20 60	70 30	30 120	20 60	60 30	90
⑤ 目覚めたあと床にいた時間 (分)	30	60	10	10	50	30	60	30
睡眠の質 1=非常に悪い 10=非常に良い	2	2	1	4	2	3	2	2
活動への支障 1=なし 10=最悪の影響	6	4	5	3	6	4	3	5
⑥ 総臥床時間 (分) ②-①	570	660	600	615	780	690	750	670
総睡眠時間 (分) ⑥-③-④-⑤	460	500	480	485	490	535	500	510

計算した数値と同じだったか確認しましょう。

1 週間の総睡眠時間 \_\_\_\_\_ 分 ÷ 1 週間の総臥床時間 \_\_\_\_\_ 分 = 睡眠効率 \_\_\_\_\_ %

睡眠日誌 No.                      年   月   日 ~ 月   日                      氏名

	例	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
① 昼寝した時間	14:00-14:30							
睡眠薬とお酒の種類と量	プロチゾラム0.25、日本酒1合							
① 床に入った時間	23:00	22:00	22:45	23:00	21:00	22:00	21:30	22:20
② 床を出た時間	8:30	9:00	8:45	9:15	10:00	9:30	10:00	9:30
③ 寝つくまでの時間 (分)	30	80	30	20	90	45	120	40
④ 途中で目覚めた回数と時間 (分) (一度寝ついたあとに目が覚め、再び寝るまでにかかった時間をそれぞれ書く)	20 30	20	20 60	70 30	30 120	20 60	60 30	90
⑤ 目覚めたあと床にいた時間 (分)	30	60	10	10	50	30	60	30
睡眠の質 1=非常に悪い 10=非常に良い	2	2	1	4	2	3	2	2
活動への支障 1=なし 10=最悪の影響	6	4	5	3	6	4	3	5
⑥ 総臥床時間 (分) ②-①	570	660	600	615	780	690	750	670
総睡眠時間 (分) ⑥-③-④-⑤	460	500	480	485	490	535	500	510

7日分の総臥床時間と、総睡眠時間を足し合わせ、割り算をして睡眠効率を計算しましょう

1 週間の総睡眠時間 \_\_\_\_\_ 分 ÷ 1 週間の総臥床時間 \_\_\_\_\_ 分 = 睡眠効率 \_\_\_\_\_ %

	例	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
① 昼寝した時間	14:00-14:30							
睡眠薬とお酒の種類と量	プロチゾラム0.25、日本酒1合							
① 床に入った時間	23:00	22:00	22:45	23:00	21:00	22:00	21:30	22:20
② 床を出た時間	8:30	9:00	8:45	9:15	10:00	9:30	10:00	9:30
③ 寝つくまでの時間 (分)	30	80	30	20	90	45	120	40
④ 途中で目覚めた回数と時間 (分) (一度寝ついたあとに目が覚め、再び寝るまでにかかった時間をそれぞれ書く)	20 30	20	20 60	70 30	30 120	20 60	60 30	90
⑤ 目覚めたあと床にいた時間 (分)	30	60	10	10	50	30	60	30
睡眠の質 1=非常に悪い 10=非常に良い		2	7	1	4	2	3	2
活動への支障 1=なし 10=最悪の影響		6	4	5	3	6	4	5
⑥ 総臥床時間 (分) ②-①	570	660	600	615	780	690	750	670
総睡眠時間 (分) ⑥-③-④-⑤	460	500	480	485	490	535	500	510

計算した数値と同じだったか確認しましょう

1 週間の総睡眠時間 3500 分 ÷ 1 週間の総臥床時間 4765 分 = 睡眠効率 73 %

23

## 自習課題

- 〇本日学んだ内容をノートに1ページでまとめてみましょう。
- 〇睡眠衛生十カ条を読み、自分の睡眠習慣で改善すべき点を書き出していきましょう。
- 〇睡眠日誌の例を用い、総臥床時間、総睡眠時間、睡眠効率を計算する練習をしてみましょう。
- 〇次のセッションまでの間、自分の睡眠を毎日睡眠日誌に記録し、睡眠効率を計算してみましょう。
- 〇昼寝した時間、飲酒、服薬、睡眠の質の間に関係があるか探ってみましょう。