

初診説明用プリント（患者配布用）

「眠れない」と感じる方へ

～睡眠薬だけに頼らない不眠治療～

まず大切なこと

不眠症では、

「眠れない不安」「早く寝なければ」「8時間眠らないと危険」などの焦りそのものが、脳を覚醒させてしまうことがあります。

睡眠について知っておいてほしいこと

高齢になると、睡眠時間が短くなったり、夜中に目が覚めたりするのは自然な変化です。70代以降では5～6時間程度でも正常な場合があります。

不眠を改善する5つのポイント

1. 起きる時間を毎日一定にする
2. 眠くなってから布団へ入る
3. 眠れなければ一度布団から出る
4. 昼寝は短くする
5. ベッドでスマホを見ない

睡眠薬について

睡眠薬は役立つことがありますが、依存・ふらつき・転倒などの問題もあります。そのため、「眠れる脳のリズムを取り戻す」ことが大切です。

最後に

「眠れないことを気にしすぎない」ことも治療の一部です。

高齢者向け説明文（外来読み上げ用）

「年を取ると、眠り方は変わります」

若い頃と同じように「8時間ぐっすり眠る」ことを目標にすると、かえって苦しくなることがあります。

年齢とともに、眠りは浅くなり、夜中に目が覚め、朝早く起きるのは自然な変化です。

「横になっている時間」が長すぎる場合があります

長時間布団にすることで、「布団＝眠れない場所」という悪循環が起こることがあります。

大切なのは「長く寝ること」より「眠くなること」

早く床に入りすぎない、朝は決まった時間に起きる、昼寝しすぎないことが重要です。

睡眠薬だけでは解決しないことがあります

高齢になると、ふらつき・転倒・持ち越しなどの副作用が出やすくなります。

「眠れない！」と焦るほど脳は起きます

眠れない日は、「今日はこんな日もある」くらいに考える方が、結果的に眠りやすくなります。

外来5分CBT-Iプロトコル

STEP 1：睡眠時間確認

- ・何時に床へ？
- ・何時に起床？
- ・実際どれくらい眠れている？

STEP 2：誤解修正

- 「高齢になると睡眠は短くなります」
- 「眠れない=危険、ではありません」
- 「長く寝ようとする逆になんか眠れなくなります」

STEP 3：行動介入

1. 起床時刻固定
2. 眠くなってから寝る
3. 眠れなければ一旦出る
4. 昼寝は30分以内
5. ベッドでスマホ禁止

STEP 4：薬の位置づけ説明

- 「薬は補助です」
- 「薬だけで自然睡眠は戻りません」
- 「眠れるリズムを脳に再学習させます」

STEP 5：次回確認

- ・起床時刻固定できたか
- ・昼寝減ったか
- ・入床時刻遅らせたか