

令和四年度 第二回認知行動療法サポーター養成講座

睡眠に対して認知行動療法でできること

帝京平成大学 ヒューマンケア学部 鍼灸学科
鍼灸師・公認心理師 脇英彰

本日の内容

①

睡眠を知る

②

睡眠の認知行動療法

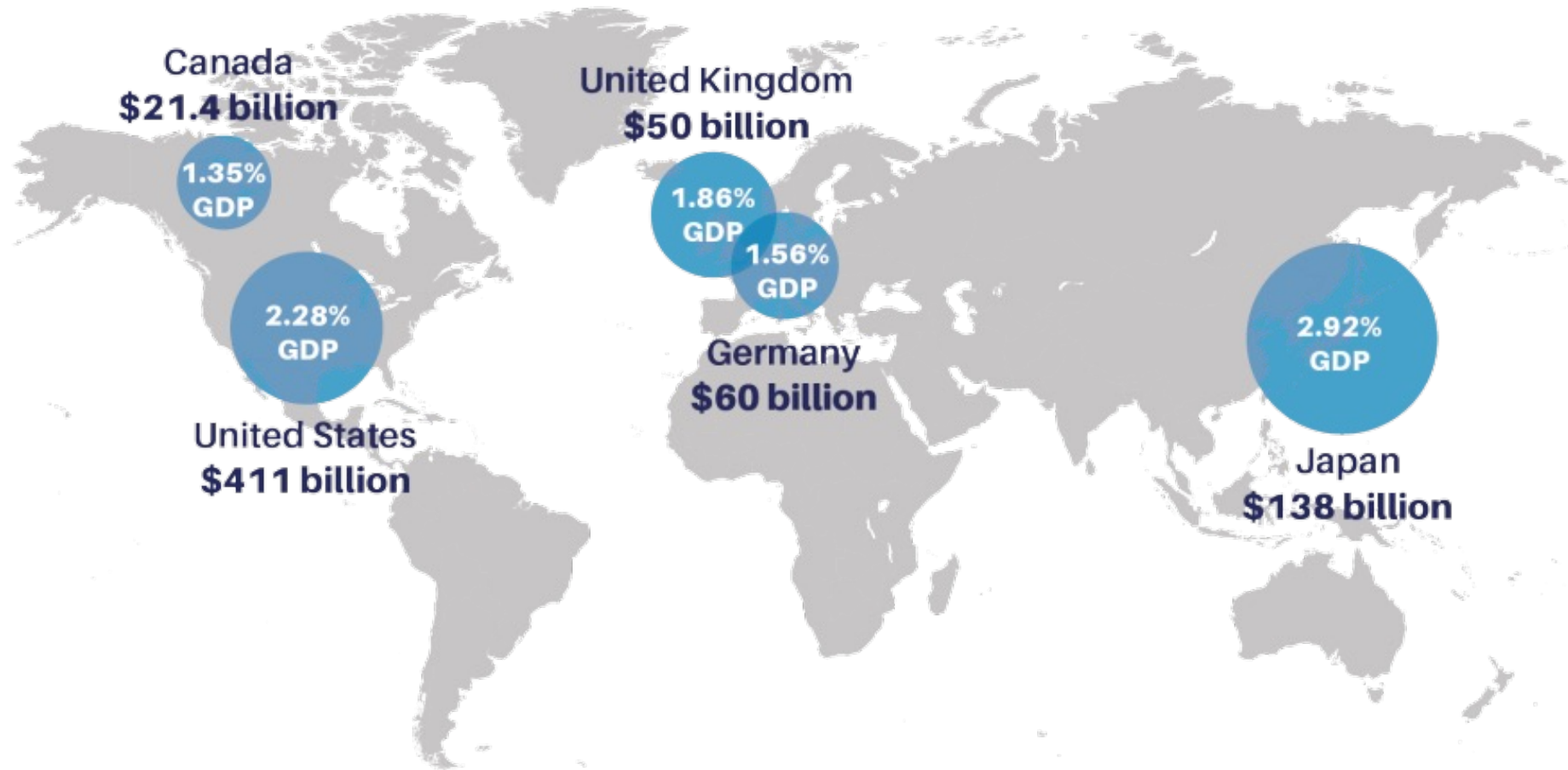
③

事例紹介

④

自分でできるセルフケア

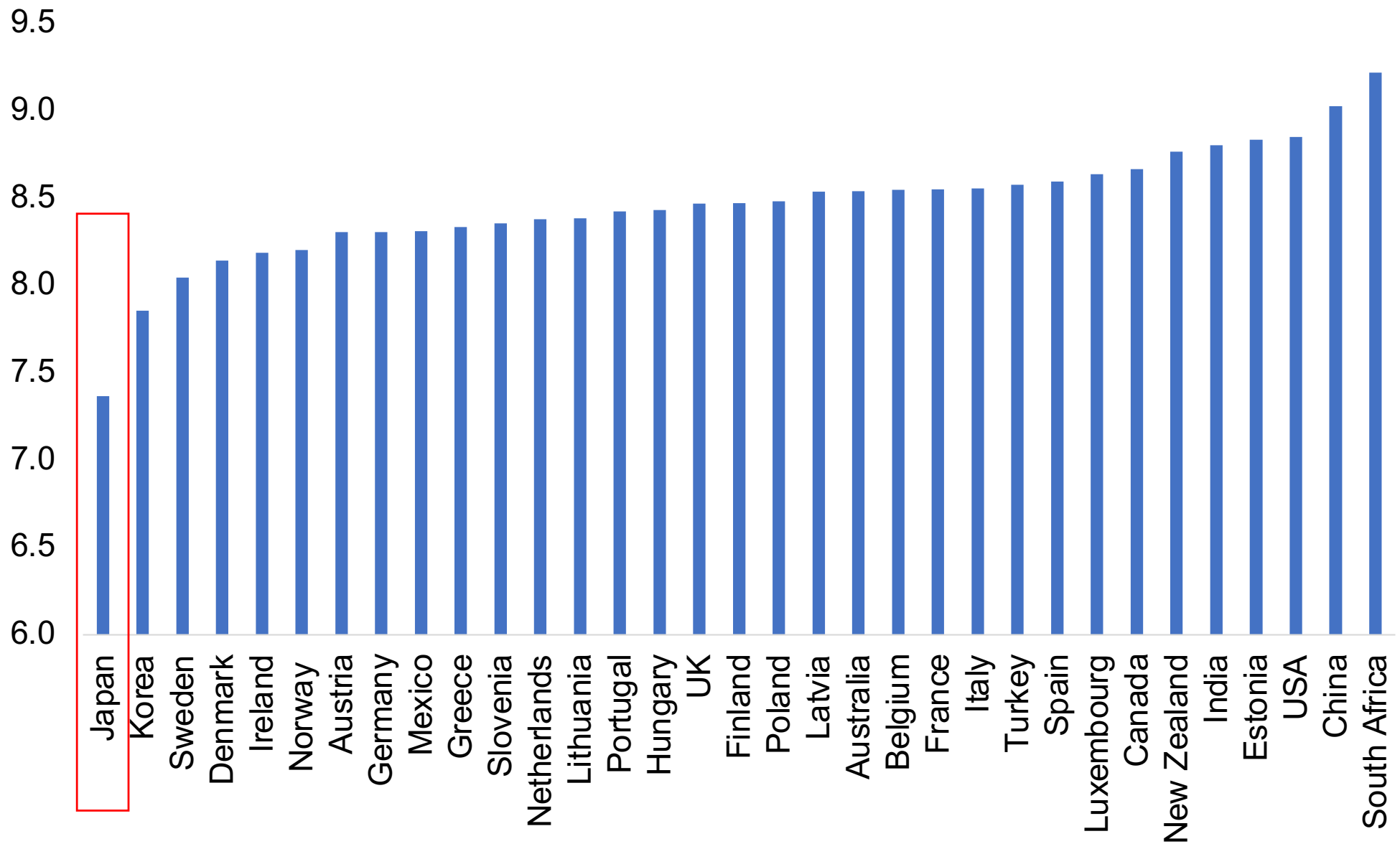
睡眠の問題



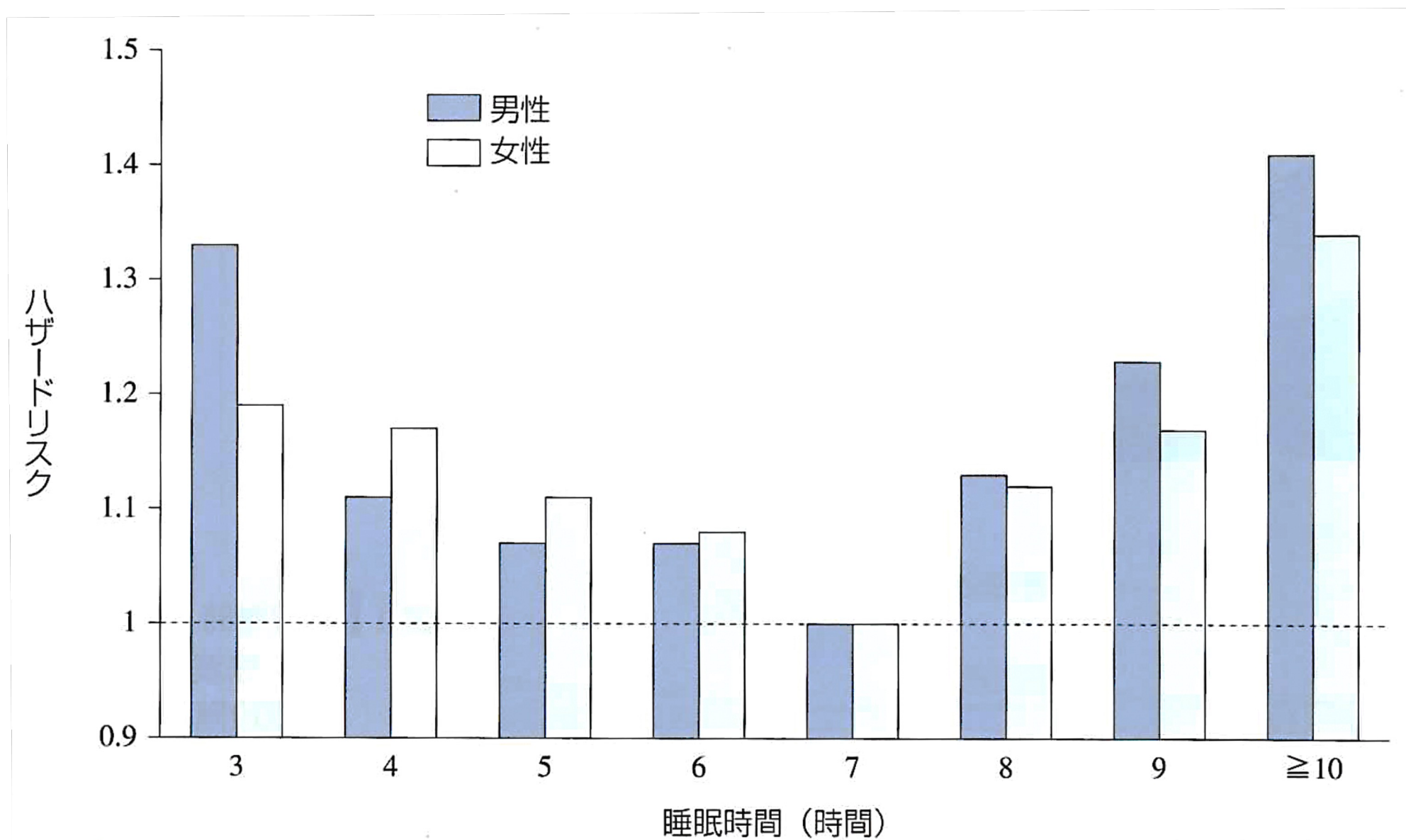
Map showing economic costs of insufficient sleep across five OECD countries Jess Plumridge/RAND Europe

睡眠の問題による経済損失は年間15兆円、GDPの3%

日本人の睡眠時間

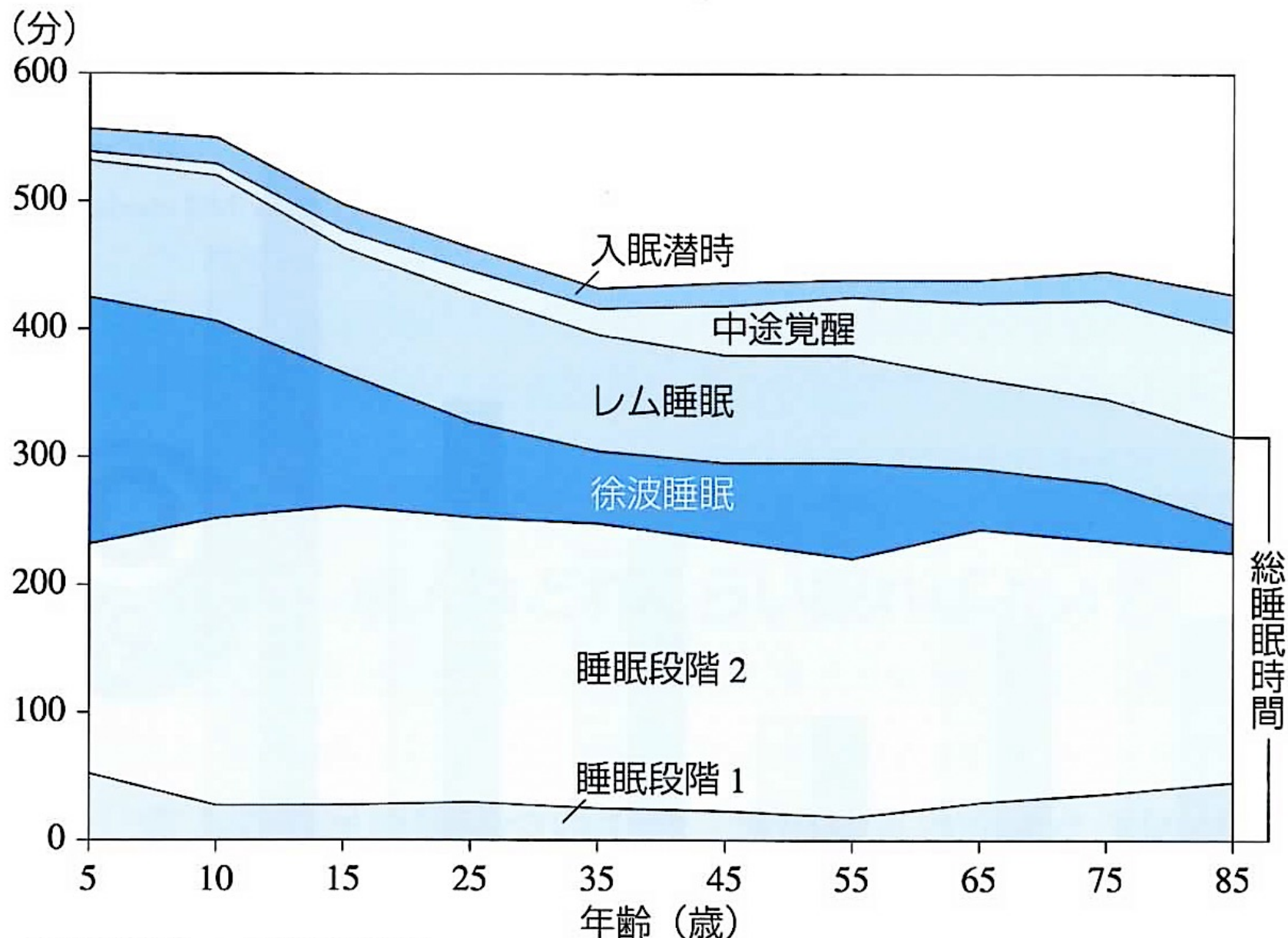


睡眠時間と健康被害のハザードリスク



(Kripke DF, et al. : Arch Gen Psychiatry 2002 ; 59 : 131-136 より作図)

睡眠の質と加齢変化



(Ohayon MM, et al. : Sleep 2004 ; 27 : 1255- 1273 より一部改変)

睡眠障害国際分類（ICSD-3：2013年）

不眠症

睡眠関連呼吸障害群

中枢性過眠症群

睡眠関連運動障害群

概日リズム睡眠・覚醒
障害群

睡眠時随伴症群

その他の睡眠障害

DSM-5による不眠障害の診断基準

①睡眠の量または質の不満に関する顕著な訴え

入眠困難， 睡眠維持困難， 早朝覚醒

②臨床的に意味のある苦痛， または社会的， 職業的， 教育的， 学業上， 行動上， または他の重要な領域における他の障害を引き起こしている

③少なくとも1週間に3夜で起こる

④少なくとも3カ月間持続する

⑤睡眠の適切な機会があるにもかかわらず起こる

⑥他の睡眠-覚醒障害（例：ナルコレプシー， 呼吸関連睡眠障害， 概日リズム睡眠-覚醒障害， 睡眠時随伴症）では十分に説明されない

⑦物質（例：乱用薬物、医薬品）の生理学的作用によるものではない

⑧併存する精神疾患および医学的疾患では、顕著な不眠の訴えを十分に説明できない

睡眠に関するアンケート

ピッツバーグ睡眠調査票：Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

24項目からなる尺度でPSQI 総合得点を算出し、5点以下を睡眠障害なし、6-8点を軽度障害、9点以上を高度障害としている。

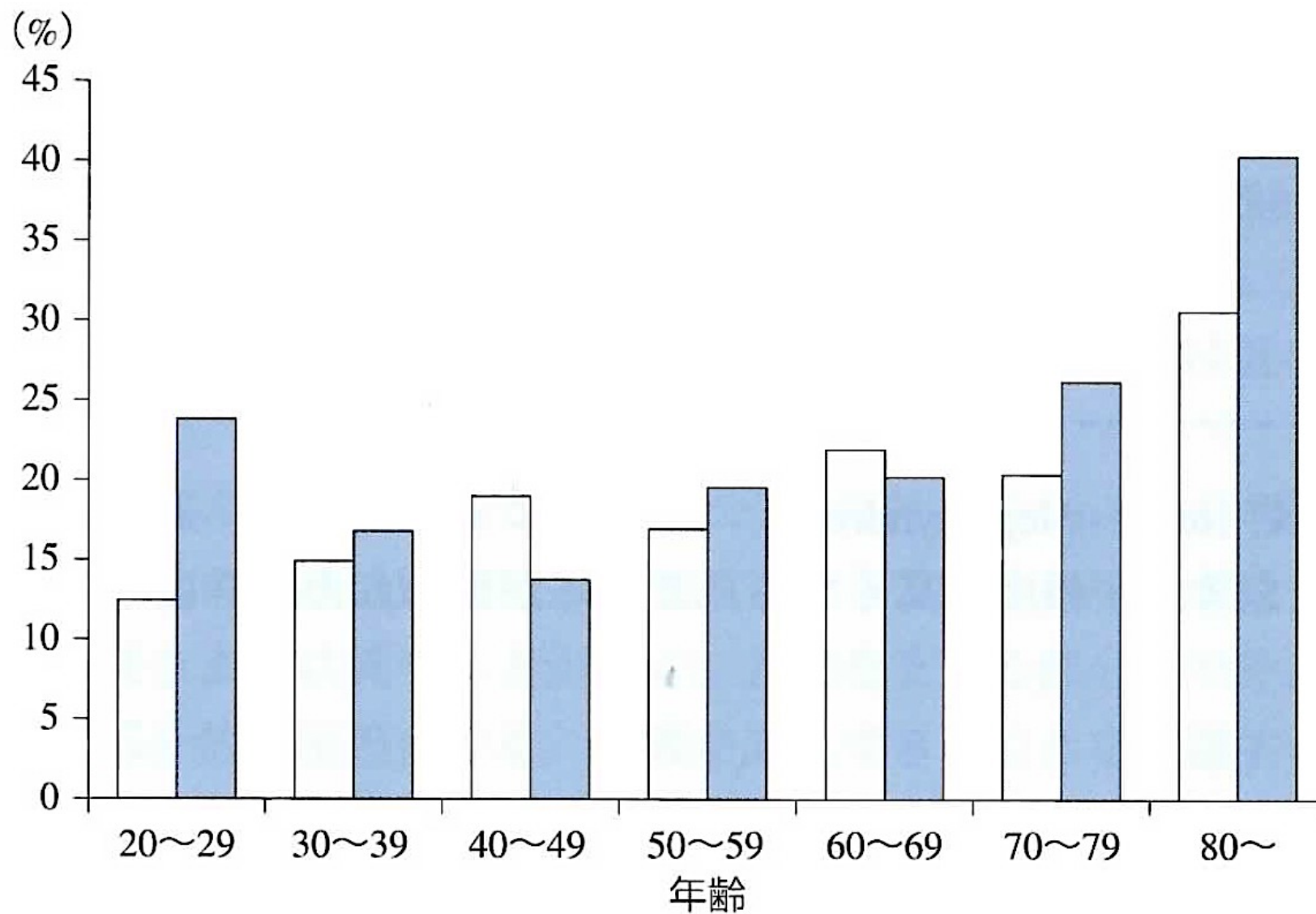
不眠重症度質問票：Insomnia Severity Index (ISI)

不眠の程度を評価する7項目の尺度である。0-7点を不眠症なし、8-14点を不眠前段階、15-21点を中等度不眠、22点以上を重度不眠としている。

アテネ不眠度：Athens Insomnia Scale (AIS)

不眠の程度を評価する8項目の尺度である。1-3点を問題なし、4-5点を不眠の疑い、6点以上を不眠症としている。

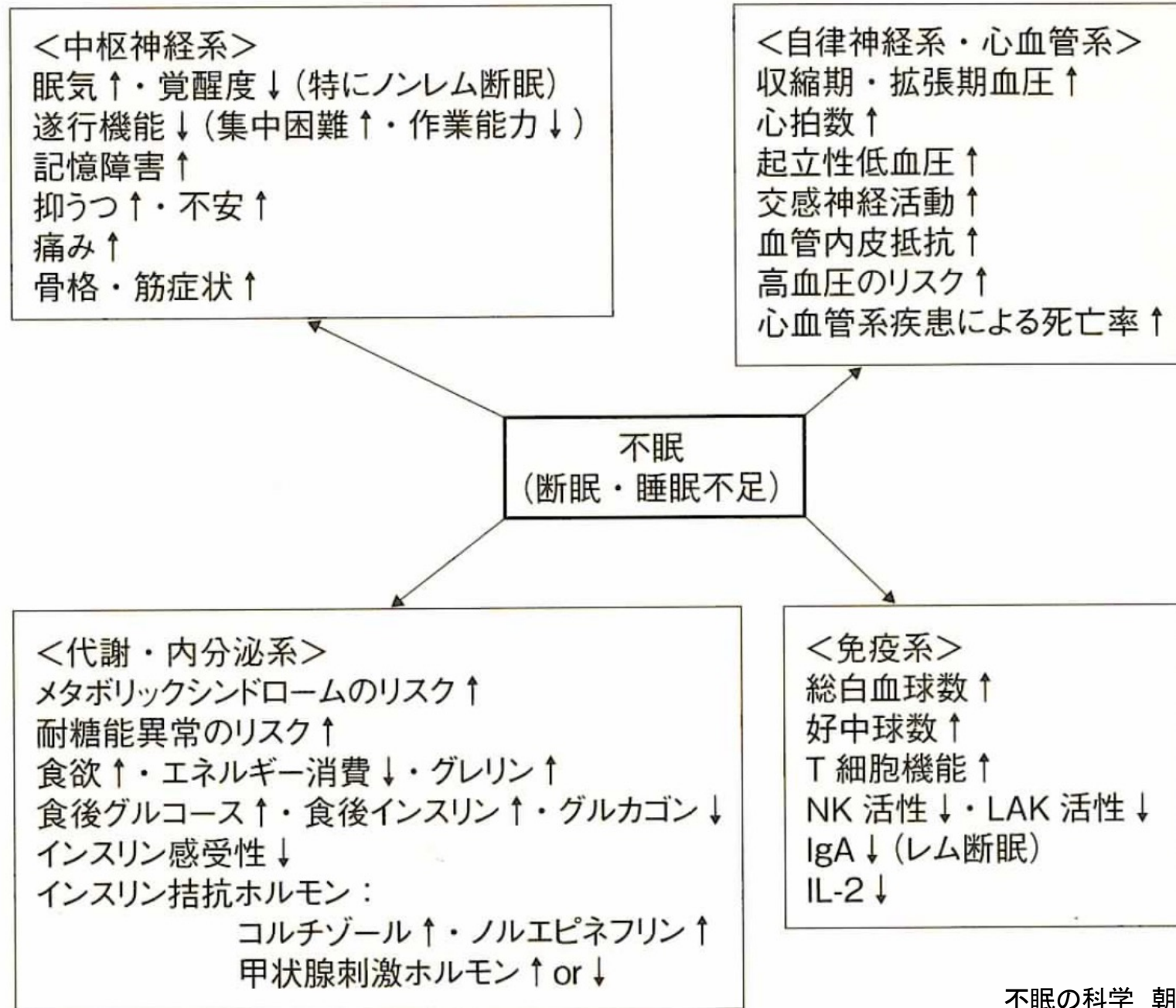
不眠症の年齢別頻度



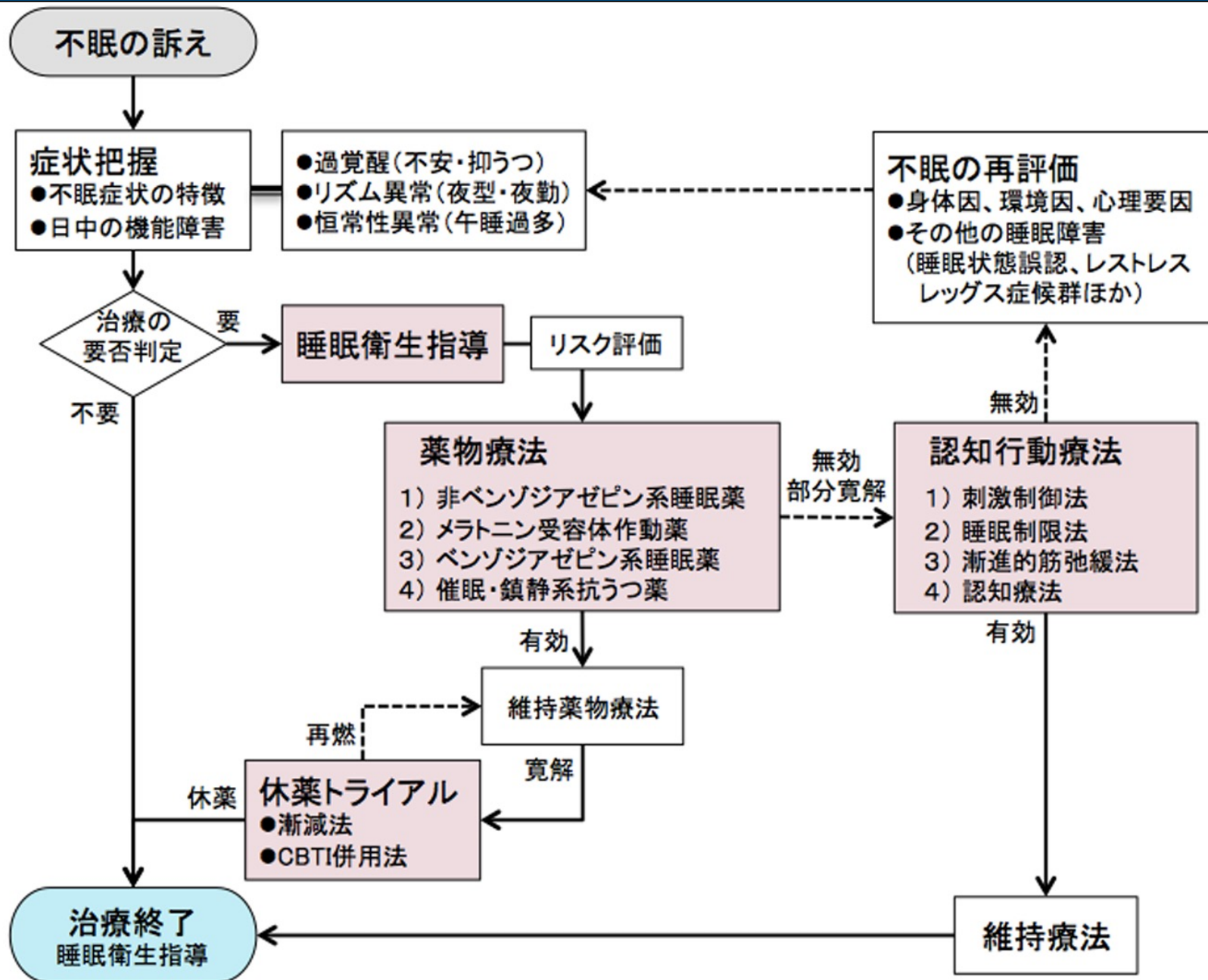
(近藤英明, 他: 臨床精神医学 2005; 34: 53-62
より引用 / Doi Y, et al.: J Epidemiol 2000; 10:
79-86 を改変したもの)

□ 男性 ■ 女性

不眠や睡眠不足が心身に及ぼす影響



不眠症の治療



不眠に対する認知行動療法（CBT）

- 睡眠に対するCBTとは、睡眠を妨害するような生活習慣や悩み事に焦点を当てて、身体に染み付いた“くせ”を見直しながら適切な睡眠習慣を取り戻す方法。

セッション1：CBTの理解

CBTに関する説明を行う

セッション2：心理教育・睡眠衛生教育

睡眠に関する基礎知識の説明を行う

セッション3：漸進的筋弛緩法

リラクゼーション法の説明を行う

セッション4、5：睡眠スケジュール法

睡眠日誌を基に、正しい睡眠リズムに修正する方法を説明する

セッション6：終結と再発予防

治療を振り返り、再発を予防する

セッション7：評価

アンケートを用いて最終評価を行う

症例（20歳 男子大学生）

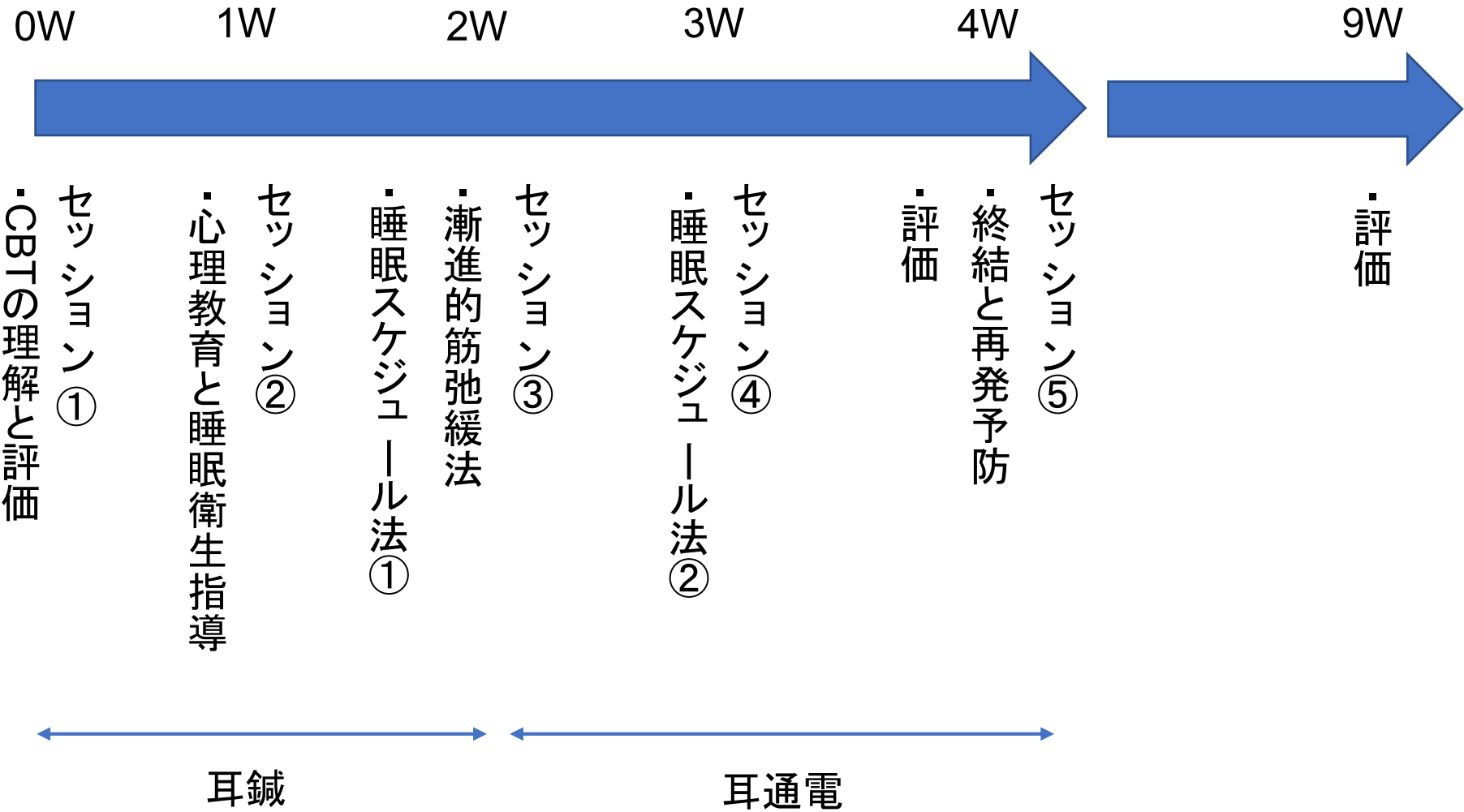
睡眠や生活の問題

- 日中は眠たく、授業中は特に眠たい。
- 気分が上がらず、何にも興味が持てない。
- 気分の低下、眠気により授業への集中力が低下し、授業についていけない。
- 寝つきが悪く、起床時の眠気や疲労感が強い。

睡眠を阻害する要因

- 夜遅くまで携帯を使う。勉強する。

治療の流れ



心理教育・睡眠衛生教育

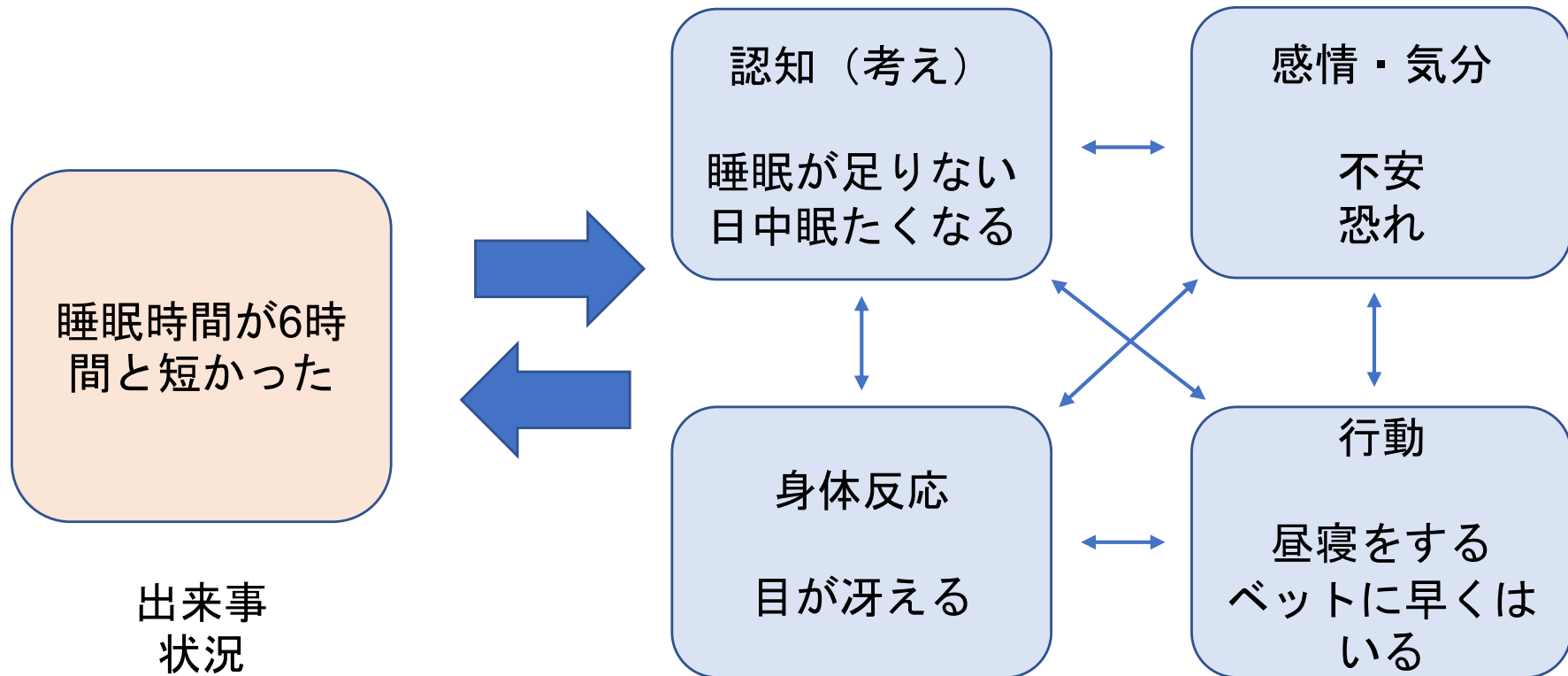
睡眠の説明

不眠症とは？ ・ 不眠症の原因 ・ 不眠の発生と維持
体温リズム ・ 光と体内時計 ・ 日中の活動と睡眠の関係
不眠を維持する3つの特徴(認知・行動・身体)

適切な睡眠環境

カフェイン、ニコチン、アルコール、食事、エクササイズ、
静かな環境、空気環境、あかり、室内温度、体温

認知行動療法



認知

思い込み：毎晩8時間は寝ないといけない

一致しない事実：日本人の平均は7時間22分で、健康被害が最も低いのは7時間

行動

眠たくなったらベットへ、15分眠れない場合はベットから出る。etc

睡眠に関わる行動

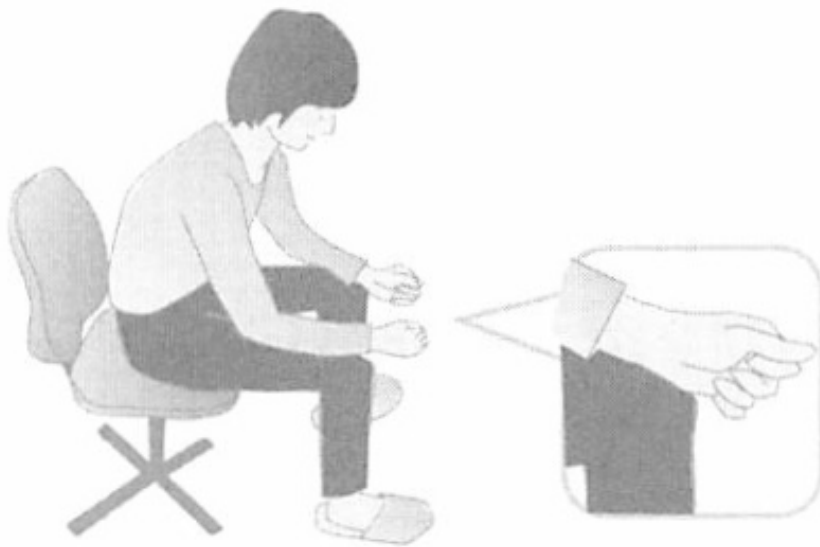
- ここ1週間の睡眠時間を計算し、寝る時間を設定
- 起床時刻を決めて、毎日その時間に起床
- 起床時刻から平均睡眠時間を引いた就寝時刻に設定
- ベッドに横になるのは眠くなった時か設定した時刻
- 約15分たっても寝つけない時はベッドから出て疲れを溜める
- 寝ること以外の活動でベッドは使わない
- 眠くても日中や夕方の昼寝は避ける

漸進的筋弛緩法

意識的に筋肉に力を入れて、緩めることを繰り返すことで、リラックスする方法

実施の順番：手→腕→首→肩→上半身→背中→腹部→脚→全身

例) 手の方法



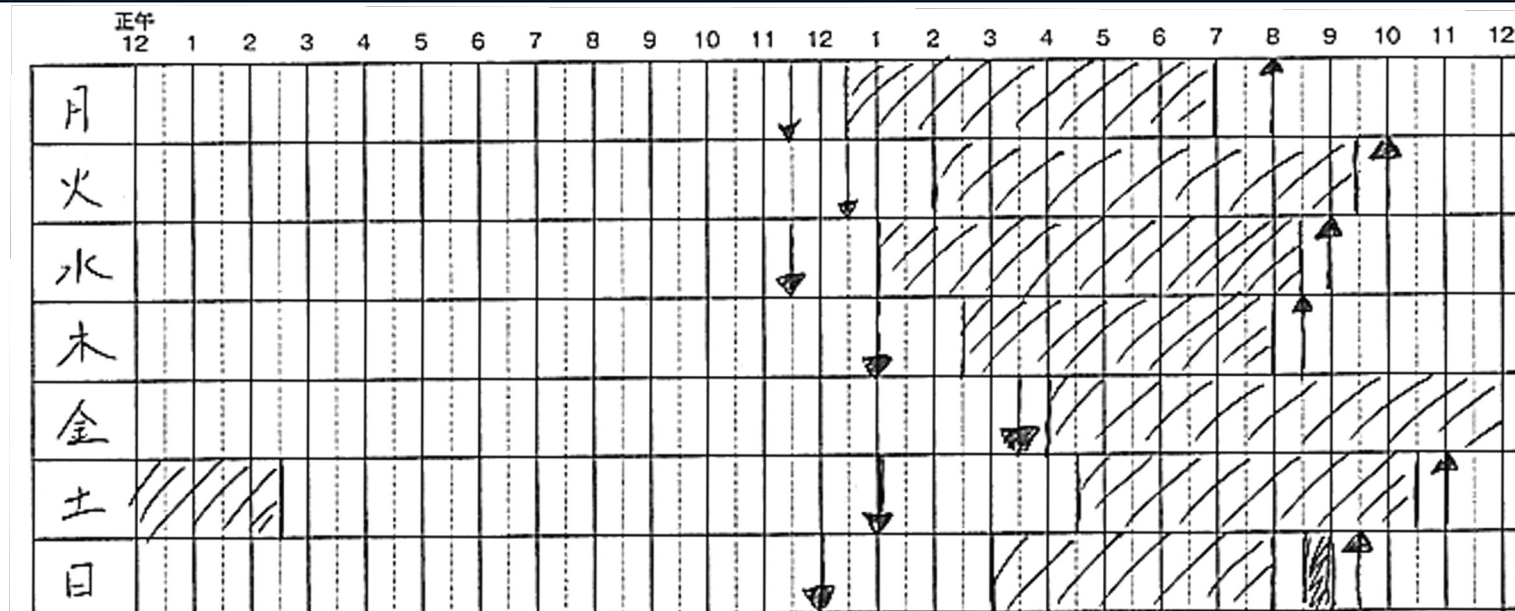
手のひらをぎゅっと握る



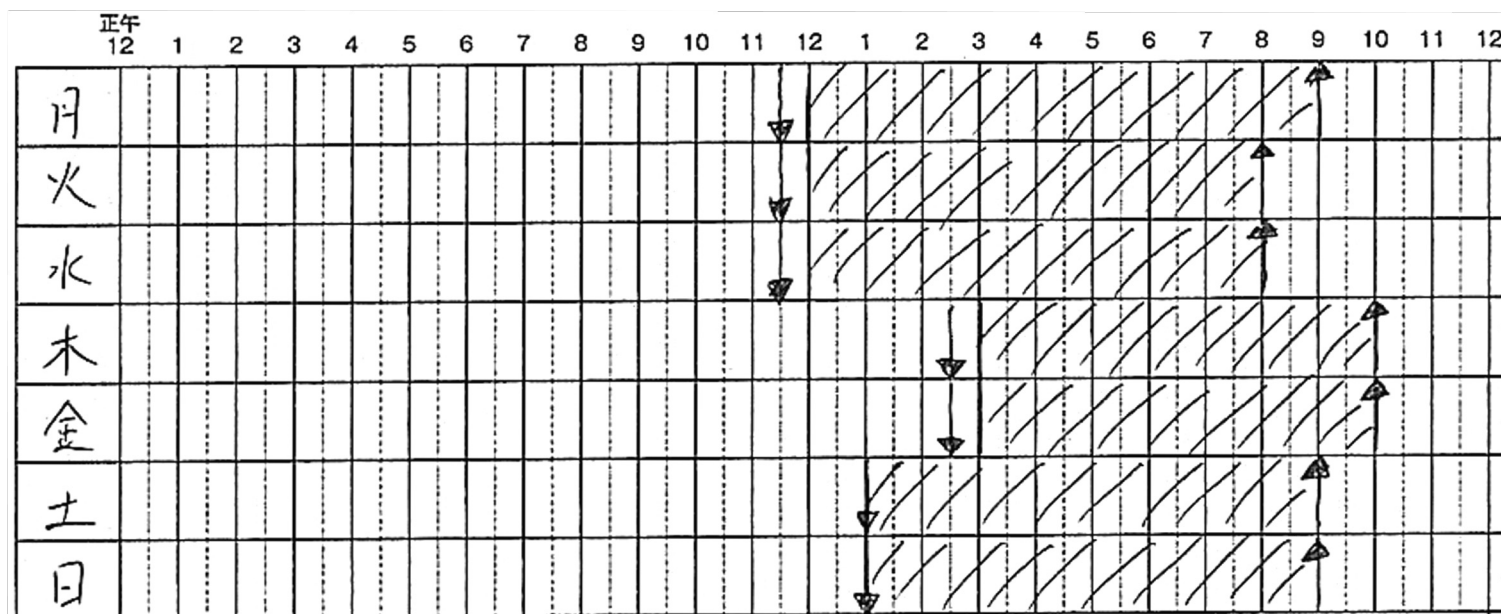
ストーンと力を抜く

睡眠スケジュール

初回



9週間後



本人記載のものを複写

アンケート結果

Cut off **0W** **4W** **9W**

PSQI:睡眠評価尺度

(最小値 0 最大値 21)

5 / 6 **12** ▶ **4** ▶ **3**

ESS:眠気評価尺度

(最小値 0 最大値 24)

10/11 **20** ▶ **10** ▶ **2**

BDI-II:抑うつ評価尺度

(最小値 0 最大値 63)

13/14 **15** ▶ **8** ▶ **0**

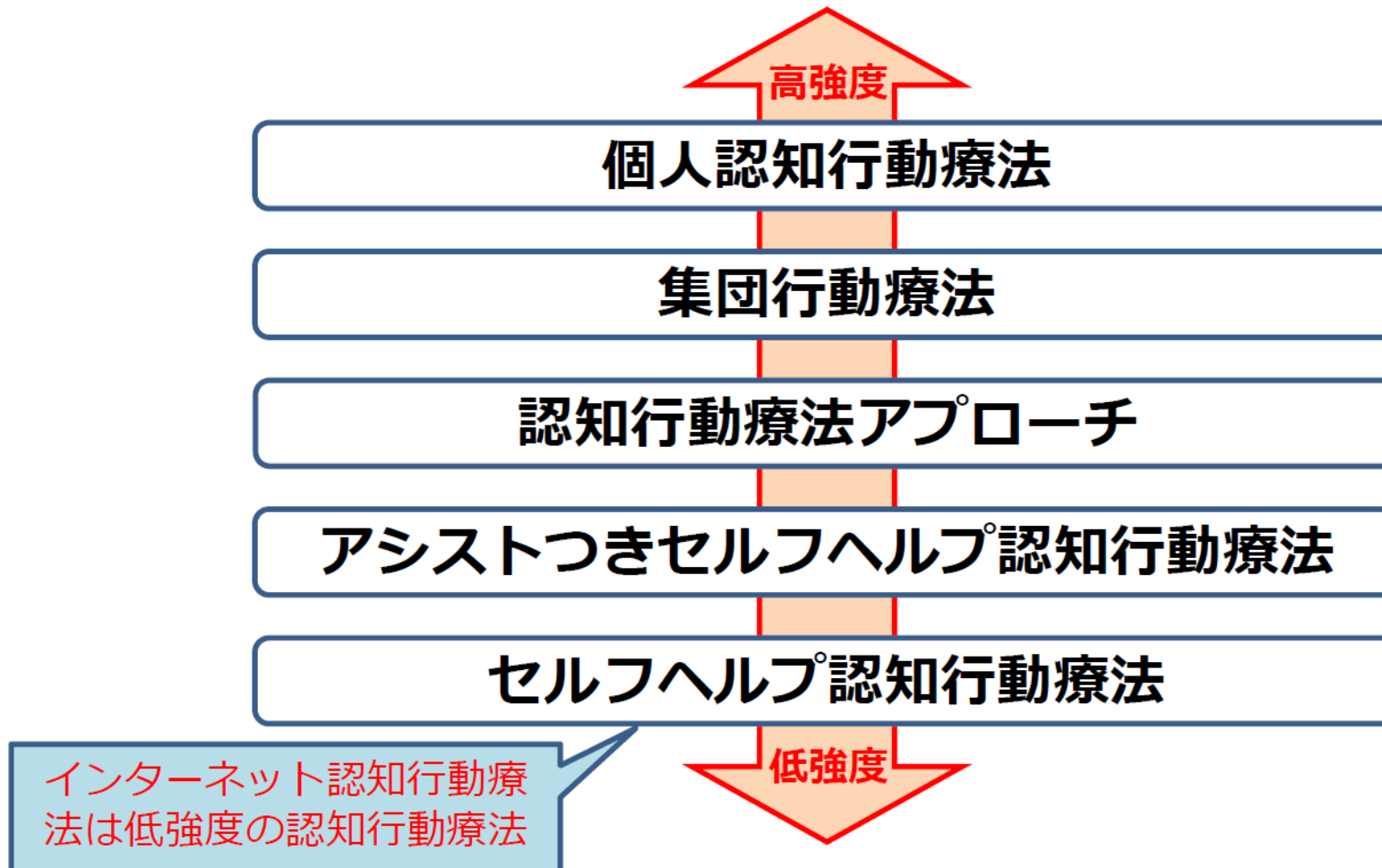
UWESS:学習状況評価尺度

(最小値 0 最大値 84)

32 ▶ **34** ▶ **48**

認知行動療法

認知行動療法の5種類の形式 (清水栄司, 2012)



不眠に対するインターネットCBT

<https://www.mentore.jp/>

メンタルヘルス・
トレーニング 略して「メントレ」

～心の健康づくりのための認知行動療法プログラム～
Self-help cognitive behavioral therapy program for mental health

千葉大学大学院医学研究院 認知行動生理学 教授 清水栄司 監修



睡眠日誌アプリ



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



睡眠日誌アプリ

サポート1「記録」

睡眠を記録して気付きを得よう！



サポート2「学習」

睡眠の知識を身につけよう！

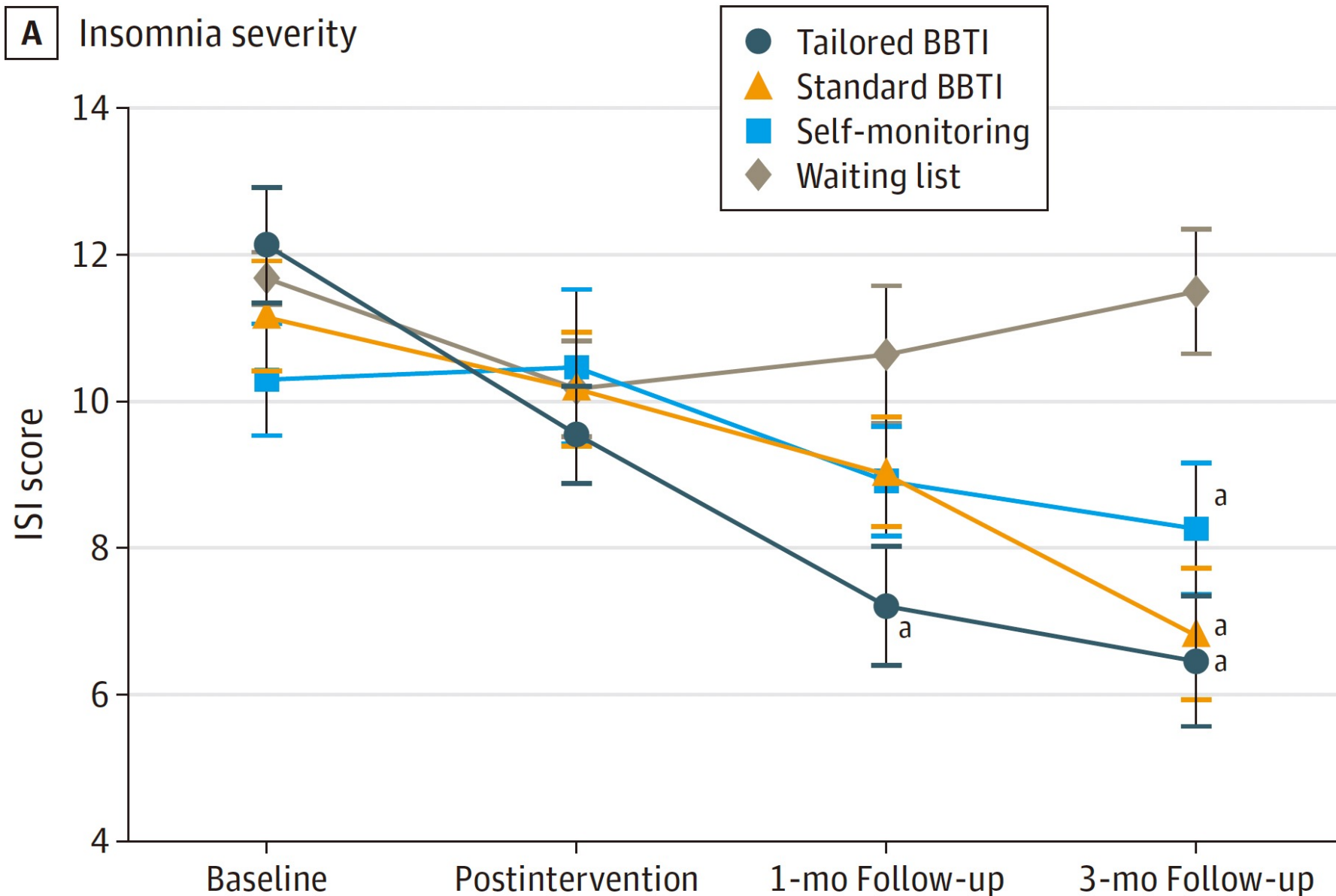


サポート3「チェック」

記録したデータを振り返ろう！



睡眠日誌アプリに関する論文



睡眠チャレンジタスク

➤ 26個のチャレンジタスクから3個を選んで2週間実施する。

- 1, 規則正しい睡眠時間の設定(寝だめ・寝起き時間)
- 2, 眠れないときにベットから出る・眠いときだけベットに入る
- 3, 平日と週末の規則正しい起床時間設定
- 4, 目が覚めたら10分以内にベットから出る
- 5, 毎晩の睡眠前の漸進的筋弛緩法の実施
- 6, 毎晩の睡眠前の呼吸法リラクゼーションの実施
- 7, 朝起きて、カーテンを開けて、日光を浴びる
- 8, 部屋で朝食を取りながら、日光を浴びる
- 9, 通勤時の歩きながら日光を浴びる
- 10, バルコニーや窓際で過ごす時間をつくり、日光浴をする
- 11, 窓際で出勤・退勤の準備をしながら日光を浴びる
- 12, ウォーキングや朝礼で日光をよく浴びること
- 13, 寝る前に携帯電話やスマートフォンを長時間使用しないこと
- 14, 寝る前にPCやタブレットを使用しないこと
- 15, 寝る前にテレビを見ない
- 16, 寝る前1時間前に部屋の電気を暗くする
- 17, 寝る前に薄暗い部屋で比較的過ごす
- 18, 寝る直前に仕事・家事をしない
- 19, 夜間、明るい場所(コンビニなど)にはでない
- 20, 寝る1~2時間前の入浴
- 21, ソファでくつろいだり、昼間の昼寝を長時間しない
- 22, バスや電車の中で座席に座らない。座っているときに仮眠を取らない。
- 23, 就寝4時間前に飲酒を中止する
- 24, 就寝前や睡眠中の覚醒時にナイトキャップを飲まない
- 25, 就寝の6時間前にはカフェインを含む製品を飲んだり食べたりしない
- 26, 寝る1時間前にタバコを吸わないこと

症 例

対象者：19歳 男子大学生アスリート

既往歴：なし

主訴：朝早く目が覚める事が多く、寝た気がしない。

現病歴：一度、就寝時間の遅れがあると、次の日以降の就寝時間にも遅れが出る。

➤ チャレンジタスク

1. 目が覚めたら10分以内にベッドから出る
2. 毎晩の睡眠前の漸進的筋弛緩法の実施
3. 平日と週末の規則正しい起床時間設定

アンケート結果

Cut off 0W 2W 4W

APSQ-J:アスリートの心理的苦痛

(最小値 10 最大値 50)

16 / 17 19 ▶ 18 ▶ 20

ISI:不眠重症度

(最小値 0 最大値 28)

7/8 10 ▶ 6 ▶ 5

ASSQ:アスリートの睡眠尺度

(最小値 0 最大値 17)

7/8 9 ▶ 6 ▶ 4

PHQ-9:抑うつ

(最小値 0 最大値 27)

4/5 7 ▶ 3 ▶ 8

GAD-7:不安

(最小値 0 最大値 21)

4/5 5 ▶ 2 ▶ 0

結果（アンケートで改善した項目）

ISI:不眠重症度

- Q1.a 寝つきの困難
- Q1.b 目覚めの早さ
- Q5 睡眠に対する不安

GAD-7:不安

- Q1 緊張・不安・神経過敏
- Q2 心配することを止められない
- Q3 いろんなことが心配
- Q4 くつろぐことができない
- Q6 イライラする

ASSQ:アスリートの睡眠

- Q3 睡眠の満足度
- Q4 入眠時間
- Q5 熟眠感

PHQ-9:抑うつ

- Q1 物事に対して興味がない
- Q2 気分の落ち込み
- Q3 睡眠の問題
- Q7 集中することが難しい

睡眠を良くするセルフケア（やってみよう）

- マッサージ（頭皮、頭頸部、耳、背中）



- 有酸素運動（ジョギング、ヨガetc）
- マインドフルネス
- サウナ
- アロマ
- ミュージック etc