

次号予告

特集 睡眠の正しい理解を促す 70 のトリビア

企画：『精神医学』編集委員会

編集：栗山健一（国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所睡眠・覚醒障害研究部）

睡眠に関する悩みは極めて多くの人が経験するものであり、臨床医が睡眠愁訴に遭遇しない日はないと言っても過言ではないが、それらは正常範囲なのか治療すべき症状として取り扱うべきものなのか悩ましいものも多い。また、メディアを通して睡眠に関連する情報が発信され、睡眠状態を簡便に計測・評価する簡易デバイスも普及しつつある一方で、患者がこうした情報や商品を不十分な理解の下で利用すると、かえって睡眠愁訴が悪化したり、病態を誤認したりするおそれもある。

こうした状況を踏まえ、臨床場面でしばしば遭遇する患者の質問や、睡眠に関する医療者の疑問を 70 問にまとめ、患者に正しく説明するために睡眠医学の専門家が推奨するエビデンスを紹介する。本特集が医療者の悩みや迷いを減じ、患者の誤解や思い込みの解決に役立つことを期待し、睡眠医療のさらなる普及にも役立てば幸いである。

第 1 章 **睡眠の基礎的疑問：夢見と睡眠の質に関連はありますか？／寝てはいるけれど熟眠感がない場合はどうしたらよいのでしょうか？** ほか

第 2 章 **睡眠のとり方に関する疑問：歳とともに夜中に目覚める頻度が増え、昼間の居眠りが増えているのですが、これは病気の影響でしょうか？／交替制勤務者の睡眠のとり方はどうしたらよいのでしょうか？** ほか

第 3 章 **睡眠に関連する病態：発達障害は小児期の睡眠と成長に影響しますか？／トラウマ関連疾患と悪夢の関係はありますか？／不眠症の患者は認知症になりやすいのでしょうか？／夜間せん妄と睡眠障害に関連はありますか？** ほか

第 4 章 **睡眠障害の治療：簡単に短時間でできる CBT-I の方法とコツ・ポイントを教えてください／睡眠へのこだわりが強い高齢者の不眠症にはどのように対応するのがよいのでしょうか？** ほか

第 5 章 **治療薬の話題：ベンゾジアゼピン系睡眠薬は使用しないほうがよいのでしょうか？／オレキシン受容体作動薬と悪夢の関連はありますか？／精神疾患に併存する不眠に対して、抗精神病薬、睡眠薬をどのように使えばよいのでしょうか？** ほか

2025 年 5 月中旬発行 定価：5,610 円（本体 5,100 円＋税 10%）