

特集にあたって 栗山健一	527
--------------	-----

I 章 睡眠の基礎的疑問

Q 1 人は寝ないとうなるでしょうか? 栗山健一	530
Q 2 夢を見るのはなぜですか? 角 幸頼・他	533
Q 3 夢の内容には意味がありますか? 佐藤文昭・他	537
Q 4 夢見と睡眠の質に関連はありますか? 角 幸頼・他	541
Q 5 睡眠には個人差があるといいますが、なぜでしょうか? 内海智博・他	546
Q 6 短時間睡眠者、長時間睡眠者とは どのような人を指すのでしょうか? 田ヶ谷浩邦	550
Q 7 睡眠の質が悪いとはどういうことでしょうか? その原因の判断方法はあるのでしょうか? 吉池卓也	554
Q 8 寝てはいるけれど熟眠感(睡眠休養感)がない場合は どうしたらよいのでしょうか? 内海智博・他	558
Q 9 子どもの睡眠の成長過程と学業成績の関係は あるのでしょうか? 駒田陽子	562

II 章 睡眠のとり方に関する疑問

Q 10 「寝る子は育つ」といいますが、睡眠時間を削ると 子どもの成長に弊害はありますか? 駒田陽子	568
Q 11 朝起きない子どもを起こすには、 どうしたらよいのでしょうか? 伊東若子	571
Q 12 夜なかなか寝ようとしない子どもをどのように指導したら よいのでしょうか? 堀内史枝	575
Q 13 気づいたら昼夜逆転生活になってしまいましたが、 これは放っておいてもよいのでしょうか? 志村哲祥	579
Q 14 夜型生活を朝型に変えることはできますか? そのメリットはありますか? 降旗隆二	584
Q 15 歳とともに睡眠時間が短くなっているのですが、 病気が隠れている可能性はあるのでしょうか? 渡辺範雄	588

- ⑩ 16 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？ 三島和夫 591
- ⑩ 17 テレビやスマホを視聴しながらでないと寝つけません。
この習慣を続けてよいのでしょうか？ 瀧井 稔・他 595
- ⑩ 18 夜中にトイレへ何度も行くので、転ばないように寝室の電気を
つけたまま寝ていますが問題はありませんか？ 大林賢史 599
- ⑩ 19 長時間睡眠は健康によくないというのは本当でしょうか？ 井谷 修 603
- ⑩ 20 日中の眠気覚ましにコーヒーやエナジードリンクをよく飲みますが、
カフェインの摂りすぎの目安と、弊害を教えてください 志村哲祥 606
- ⑩ 21 休日の寝だめはどのような効果があるのでしょうか？ 吉池卓也 611
- ⑩ 22 夕方に仮眠をとると寝つきが悪くなると言われましたが、本当でしょうか？
仮眠をとる適切な時間帯があれば教えてください 斎藤かおり・他 615
- ⑩ 23 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？ 大塚雄一郎 619
- ⑩ 24 夜勤が長く続いています、
休日は昼間に活動してもよいのでしょうか？ 佐伯圭吾 624
- ⑩ 25 記憶は寝ている間に定着するといいますが、
徹夜で行う試験勉強は無駄でしょうか？ 佐藤文昭・他 629
- ⑩ 26 嫌なことがあった日は寝つきが悪くなりますが、
睡眠薬などを使ってでも無理に寝たほうがよいのでしょうか？ 栗山健一 633

Ⅲ 章 睡眠に関連する病態

- ⑩ 27 発達障害は小児期の睡眠に影響しますか？ 河邊憲太郎 640
- ⑩ 28 起床困難と起立性調節障害、
睡眠・覚醒相後退障害の関係を教えてください 住友典子・他 644
- ⑩ 29 ト라우マ関連疾患と悪夢の関係はありますか？
治療は必要でしょうか？ 土生川光成 650
- ⑩ 30 更年期のホットフラッシュと不眠との関連を教えてください 河村 葵・他 654
- ⑩ 31 更年期不眠を治療しないことによる
健康への悪影響はありますか？ 河村 葵・他 658
- ⑩ 32 どの程度のいびきになると
治療したほうがよいのでしょうか？ 葛西隆敏・他 662
- ⑩ 33 本人は「眠れていない」と言い張るものの、
ご家族からすると寝ているように見える患者さんがいますが、
本当のところはどうなのでしょう？ 有竹清夏 666

- ③4 不眠症のせいで睡眠時間が短いのが気になっています。
体を休めるためにベッドで横になる時間をできるだけ
長くとったほうがよいのでしょうか？ 渡辺範雄 671
- ③5 高齢者の早朝覚醒と日中の眠気への対処方法を
教えてください 比江嶋啓至・他 674
- ③6 睡眠が乱れると、なぜ精神疾患が悪化するのでしょうか？ 森田萌子・他 678
- ③7 不眠症だと認知症になりやすいのでしょうか？
不眠症の治療で認知症を予防できるのでしょうか？ 伊藤結生・他 683
- ③8 夜間に何度も尿意で目覚めますが、
これは不眠症でしょうか？ 横山 遼・他 687
- ③9 夜間せん妄と睡眠障害に関連はありますか？ 小鳥居 望 691

IV 章 睡眠障害の治療

- ④0 睡眠衛生指導の方法と有用性に関して教えてください 羽澄 恵 696
- ④1 簡単に短時間でできる不眠症に対する認知行動療法（CBT-I）の
方法とコツ・ポイントを教えてください 岡島 義 700
- ④2 逆説性不眠（睡眠状態誤認）の患者さんへの
説明方法・治療方法を教えてください 長尾賢太郎・他 705
- ④3 睡眠不足症候群の評価方法と治療方法を教えてください 本多 真 709
- ④4 特発性過眠症とナルコレプシーの治療方法は
異なるのでしょうか？ 本多 真 713
- ④5 うつ病の過眠に対する
対処方法・治療方法を教えてください 大槻 怜・他 717
- ④6 うつ病への高照度光療法・断眠療法は
どの程度有効でしょうか？ 木附 隼・他 721
- ④7 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？ 松井健太郎 727
- ④8 認知症に伴う夜間せん妄や昼夜逆転への
対処方法を教えてください 斎藤かおり・他 732
- ④9 がんなどを含む疼痛性障害の不眠の治療を教えてください 横瀬宏美 737
- ④0 子どもの不眠の評価方法・治療方法を教えてください 宇佐美政英 739
- ④1 発達障害の睡眠・覚醒リズムを整える
よい方法がありますか？ 伊東若子 743
- ④2 子どもの夜驚の対処方法・治療方法を教えてください 矢富裕子・他 747

Q 53	睡眠中の歯ぎしり、寝言の対処方法・治療方法を 教えてください 矢富裕子・他	752
Q 54	悪夢の治療方法がありますか？ 金子宜之・他	757
Q 55	妊娠中に強い不眠がある場合、 どのような治療が安全・有効ですか？ 横瀬宏美	760
Q 56	閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）で持続気道陽圧呼吸（CPAP）を使用しても 不眠が残存する場合の対処法はありますか？ 森 裕之・他	763
Q 57	過眠症など過度な眠気がある患者さんが 自動車運転を含めた危険作業に携わる場合の可否判断、 注意事項を教えてください 井上雄一	766

V 章 治療薬の話題

Q 58	国内外ではどのような睡眠薬がよく使われているのでしょうか？ 三島和夫	772
Q 59	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？ 丹野行博・他	777
Q 60	ベンゾジアゼピン系睡眠薬の長期服用は 認知症の発症リスクになりますか？ 大森佑貴・他	781
Q 61	ベンゾジアゼピン系睡眠薬をやめられない患者さんには どのように対応したらよいのでしょうか？ 丹野行博・他	785
Q 62	睡眠薬を多剤・十分量投与しても不眠が改善しない場合 どうしたらよいのでしょうか？ 柴田菜那・他	789
Q 63	眠れない時に市販の睡眠改善薬を使ってもよいですか？ 水木 慧・他	793
Q 64	お酒と睡眠薬は何時間あけて飲むのがよいのでしょうか？ 志村哲祥	796
Q 65	オレキシン受容体拮抗薬で悪夢が起こるのはどんな時でしょう？ 対策も教えてください 井上雄一	800
Q 66	睡眠薬などの治療で不眠症を改善することで 生活習慣病のリスクを低減できますか？ 井谷 修	804
Q 67	睡眠薬による自動車運転への影響を教えてください 岩本邦弘	807
Q 68	痛みを和らげるためにオピオイドを使用していますが、 睡眠への影響はありますか？ 横瀬宏美	810
Q 69	抗うつ薬は不眠症治療に用いることができますか？ 大塚直亮・他	814
Q 70	抗精神病薬は不眠症治療に用いることができますか？ 大塚直亮・他	818

索引	822
----	-----

バックナンバー……826／次号予告……827／投稿規定……828