

プライマリ・ケアでみる 睡眠の悩み



総合診療医だからこそできる包括的アプローチ

「睡眠の悩み」は、プライマリ・ケア外来で頻繁に遭遇します。「睡眠の悩み」の原因は、うつ病などの精神医学的要因や緊張などの心理的要因以外にも、身体的疾患によるもの（例：痛みやかゆみで眠れない）、薬の副作用、生活環境や勤務環境に伴うもの（例：蒸し暑くて眠れない、交替制勤務でうまく眠れない/起きられない）など多岐にわたります。また、年齢によって睡眠パターンや必要な睡眠時間は変化します。

患者さんの「睡眠の悩み」に対して、「では、睡眠薬を出しておきますね」という安易な対応をするのではなく、包括的な視点で「睡眠の悩み」の背景要因を探り、対処法を検討することも、総合診療医の腕の見せどころだと思います。原因となる薬剤の調整や疾患の治療、生活環境の改善を含む適切な指導が行えると、不必要な睡眠薬の処方も減るでしょう。とはいえ、外来診療の限られた時間でどのように対応すればよいのか、悩まれている先生は多いのではないのでしょうか？（私もその一人です……）

そこで本特集では、最新の睡眠に関するトピックス、ライフサイクル別睡眠の特徴や悩み、ポリファーマシーと睡眠、西洋薬・漢方薬・非薬物療法のアップデートに加え、プライマリ・ケアで遭遇するさまざまな睡眠の悩みとその原因へのアプローチ方法や、短時間でできる指導のポイントを、総合診療医・家庭医のみならず、精神科・心療内科・泌尿器科・内科の専門医、薬剤師、心理師の先生にご執筆いただきました。

本特集が、読者の先生方が総合診療医・家庭医として包括的なアプローチを行うことに少しでも役立てれば幸いです。

〔編集幹事〕東急病院 心療内科

森屋淳子