



特集

プライマリ・ケアでみる 睡眠の悩み

編集幹事 森屋淳子(東急病院 心療内科)

総論：睡眠治療のアップデート

- ① 睡眠医療にかかわる近年の動向 栗山健一 372
- ① ライフサイクル別の睡眠の特徴・悩み 宮本侑達 376
- ① 薬剤による睡眠障害 / ポリファーマシーと睡眠 家 研也 380
- ① 睡眠障害に対する西洋薬の使い方とやめ方 越智紳一郎 384
- ① 睡眠障害に対する漢方薬の使い方 宮内倫也 388
- ① 5分でできる不眠症の認知行動療法：
プライマリ・ケアで活用するコツ 坂田昌嗣 394
- ① 睡眠薬をやたら欲しがる人への対応 松村真司 398
- ① 睡眠薬長期服用者への対応について 今村弥生 400

各論：さまざまな主訴に伴う睡眠の悩み

- ① 「痛くて眠れない」への対応 鍋島茂樹 402
- ① 「かゆくて眠れない」への対応 中山堯之 他 406
- ① 「蒸し暑くて眠れない」, 「寒すぎて眠れない」への対応 島崎千奈 他 410
- ① 「トイレで何度も起きてしまう」への対応 五十嵐太郎 414

●「咳込んで何度も起きてしまう」への対応	柳原万里子	418
●「寝汗がひどくて起きてしまう」への対応	樫尾明彦	422
●「足がむずむずして眠れない」 「足がつって起きてしまう」への対応	菊池徹哉 他	426
●「日中眠くて仕方ない」への対応	田中夏実 他	430
●「朝起きられない」とプライマリ・ケア	志水健太	434
●「寝ている間にやってしまう」への対応	降旗隆二 他	438
●交替制勤務者の睡眠の悩みとその対応	新野青那 他	442
●カフェインと睡眠	白根満里子	445
●アルコールと睡眠	吉本 尚	448
●高齢者の「6 時間しか眠れないんです」への対応	柴田昂明	450
●「時差ボケで眠れない」への対応	木村勝智	452

連載

▶ 1 問 1 答！在宅報酬必須知識 ⑬

厚生労働大臣が定める状態等（別表第 8）	永井康德	366
----------------------	------	-----

▶ えびさんぽ ㉔

薬物治療で CKD の進行は抑えられますか？	青島周一	
— ランドマークスタディと路地裏エビデンス		368
— 臨床での使い方		458

▶ 疲れた消化器をサポートする漢方処方プロセス ⑧

便秘	谷川聖明	461
----	------	-----