



医知創造ラボ

不眠症は 薬に頼らなくても 治る？

今夜からできるCBT-I・睡眠衛生の実践ガイド



医知創造ラボ

不眠症、 実は「薬を使わない 治療」が世界標準



医知創造ラボ

この動画でわかること

- ① CBT-Iという治療法の中身
- ② 今夜から試せる4つの技法
- ③ 生活習慣の正しい位置づけ
- ④ 薬を飲んでいる人の選択肢

「そのうち治る」と放っておくと

不眠が続く人は、
その後うつ病になるリスクが
およそ2倍

複数の追跡調査で再現されている関連

CBT-Iって何？ 今夜から試せる4つの技法

CBT-Iは「ひとつの薬」ではなく 4つの技法の組み合わせ

① 刺激制御法



② 睡眠制限法



③ 認知再構成法

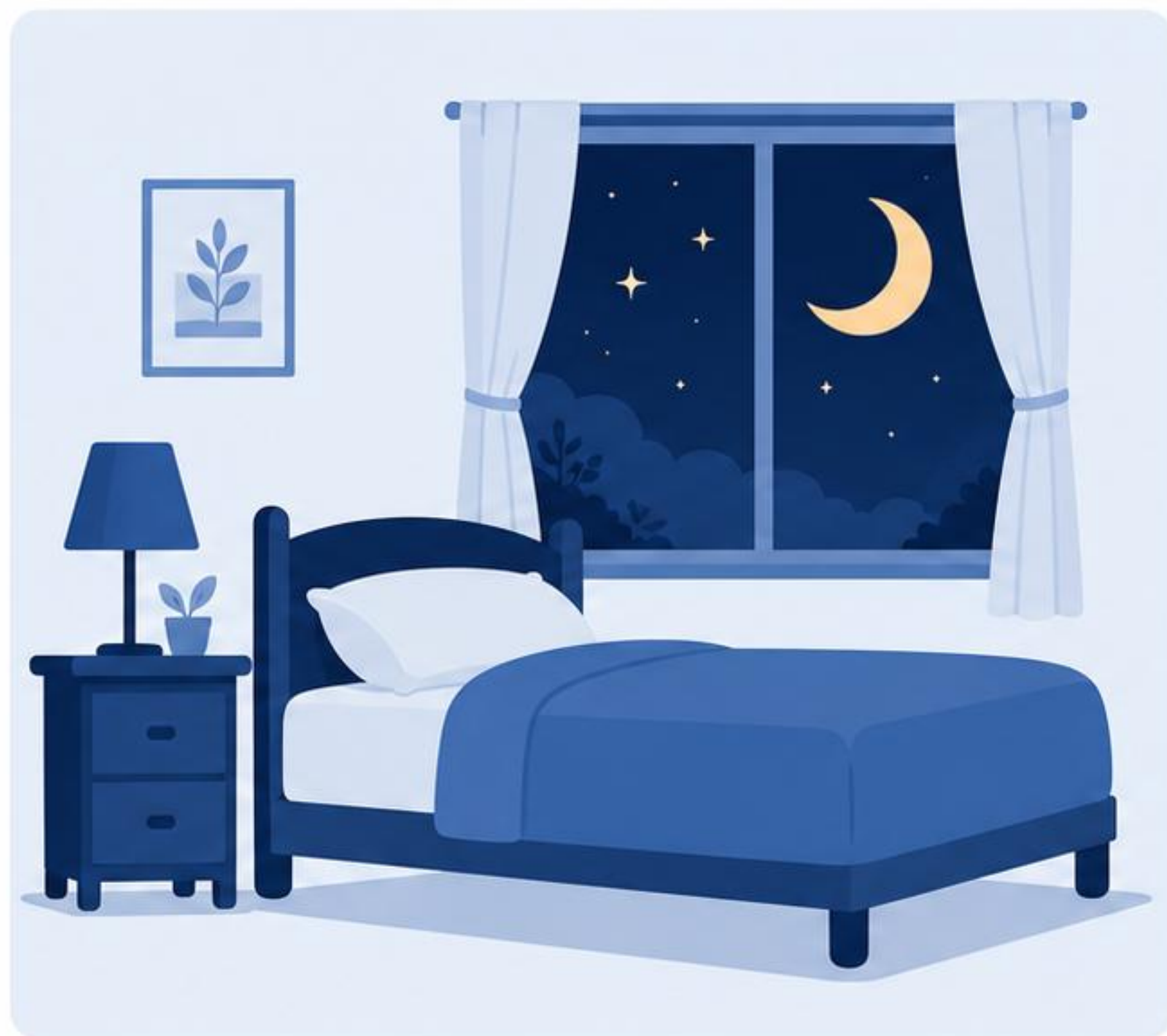


④ リラクゼーション法



専門家の指導があるとより効果的。基本ルールは自分でも始められる

① 刺激制御法 — 寝室を「眠るためだけの場所」に



① 眠くなってから寝床に入る

② 寝床は睡眠だけに使う

③ 20分眠れなければ一度寝室を出る

④ 毎朝同じ時刻に起きる

寝床＝苦しい場所という思い込みを断ち切る

②睡眠制限法 — 寢床にいる時間をあえて絞る

1 STEP 1

まず1～2週間、睡眠日誌
で実際に眠れている時間
を把握



2 STEP 2

寢床にいる時間を「実睡
眠時間+15～30分」に
設定



3 STEP 3

睡眠効率に応じて毎週調整



最初の数日は「眠い」と感じることがあります

これは治療が効いているサイン

多くは数日～1～2週間で楽になる

つらいときは無理せず専門家に相談を

③ 認知再構成法 — 「眠れないと大変」という思い込みをほぐす

① ステップ①



「眠れないと大変」
という思い込みを書き出す

② ステップ②



裏づける事実と反する
事実を比べる

③ ステップ③



現実的な考え方に
置き換える

思い込みの変化が大きいほど睡眠の改善も大きい

④リラクゼーション法 — 体の緊張をゆるめる



1

漸進的筋弛緩法

(筋肉を緊張させてから一気にゆるめる)

2

腹式呼吸などの呼吸法

不安や不眠に対し比較的しっかりしたエビデンスがある

4つの技法と「今夜からの一歩」

技法	今夜からの一歩
 刺激制御法	眠くなってから寢床に入る
 睡眠制限法	まず1週間、睡眠日誌をつける
 認知再構成法	眠れない思い込みを1つ書き出す
 リラクゼーション法	寝る前に腹式呼吸を5分

睡眠衛生だけで治る？ 今夜からできる生活習慣



誤解されがちなポイント



**睡眠衛生（生活習慣の改善）だけを
単独の治療として
使わないことが推奨されている**



睡眠衛生はCBT-Iという治療パッケージの一部



今夜からできる生活習慣の整え方



1

光：朝は光を浴びる、就寝前はスマホの強い光を避ける



2

カフェイン/アルコール：就寝4時間前から控える、寝酒は避ける



3

運動：日中の適度な運動



4

昼寝：15時前・20～30分まで

すでに 睡眠薬を 飲んでいる方へ



薬を飲んでいることと
CBT-Iは矛盾しない。
自己判断で薬をやめるのは危険



安全な減らし方は
「睡眠薬のやめ方」の
動画で解説

①



不眠症の第一選択は
薬でなくCBT-I

②



睡眠衛生だけでは不十分、
4技法が核心

③



まずは刺激制御法から
今夜試せる

ご視聴ありがとうございました

医知創造ラボ

高評価・チャンネル登録をお願いします



医知創造ラボ