

序

数ある睡眠障害のなかでも、不眠症は最も古くから知られ、多くの人々を悩ませてきた疾患です。紀元前に著されたヒポクラテス全集においてすでに、不眠は様々な心身の不調に伴って出現する症状として取り上げられています。平安時代から鎌倉時代にかけて描かれた日本の絵巻物・病草紙やまいのそうしのなかでも、その名もまさしく「不眠の女」が登場します。

山と(大和)のくに(國)、かつら(葛)木のしも(下)のこほり(郡)にかたをか(片岡)といふところに女あり、とり立っていた(痛)むところなけれども、よる(夜)になれどもねい(寝入)らるることなし、よもすがら(終夜)お(起)きるて、なに(何)よりもわびしきことなりとぞい(云)ひける

不眠に悩む女性の様子がよく描写されていますが、秀逸なのはそれまで症状として扱われてきた不眠症を独立した疾患として取り上げている点です。明確な心身の原因なしに不眠が生じる「原発性不眠症」を著した初めての文献だと思われます。

このように不眠症は古くから知られ、非常にありふれた疾患です。日本の成人の約30%が不眠症状を持ち、約8%は治療が必要な不眠症に該当します。したがって、どの診療科であっても日々の診察において不眠を取り扱わない臨床医はいないでしょう。実際、日本の成人の5%は医療機関で睡眠薬を服用していて、その半数以上は精神科や心療内科以外のいわゆる一般診療科において処方されています。

その不眠症の診断や治療法が大きく変わろうとしています。

数多くの研究が行われてきた不眠症ですが、その病態生理はなかなか解明されませんでした。しかし近年の神経生理学、脳機能画像学、睡眠覚醒の神経基盤研究などの成果から、不眠症の本態が脳や体の過剰な覚醒(生理的過覚醒)の結果であることが明らかになってきました。そして過覚醒を抑え、不眠症を真に改善するには、従来から用いられてきた薬物療法だけでなく、不眠を悪化させる行動変容(誤った睡眠習慣)を矯正する認知行動療法がとて有効であることなど、新たな知見が続々と明らかになっています。

本書のタイトルにある「パラダイムシフト」とは、そのようなドラスティックな変貌を遂げつつある不眠医療を読者の皆さんに感じ取っていただきたいと考えて付けられました。

た。本書は不眠診療に関わる第一線の医師，研究者，臨床心理士によって執筆され，初学の方にも理解しやすく実用的な指南書に仕上がっています。不眠症の診断，薬物療法，認知行動療法に関する基本知識はもちろんのこと，ケーススタディとして臨床現場で遭遇しやすい典型的な症例も数多く紹介してあります。明日からの診療にお役立ていただければ幸いです。

2017年4月

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所・精神生理研究部部長

三島 和夫