

転倒転落防止情報⑮

不眠を改善するためには薬物療法以外に何がありますか？
転倒を減らすために睡眠薬を減らしたいです。認知行動療法を教えてください。

ガイドラインに書いてありましたが・・・

不眠症を改善させるための認知行動療法って何ですか？
京大病院では、どこ（誰が）が、やっているのですか？

リラクゼーション：
「吐く息を長くして。
息は鼻から吸って・・・」

交感神経系の亢進などで眠れないことが続く

睡眠衛生教育：
「カフェインレスの飲物にしましょう」
「就寝前に温かい飲み物を取りましょう」

眠れるようにさまざまな努力をする

不眠の悪循環

布団に入るだけでいやな気持ちになる

逆説的思考：
「眠らないように努力してみましょう」

今日も眠れないんじゃないかと心配になる

無意味なことで頭をいっぱいにして思考を妨害する：
「羊を数える」など

認知行動療法的なアプローチは
職種に関係なく使えます

他にもいろいろなアプローチがあります・・・現場でもやってみてください。
これらのスキルを学ぶ講習会なども今後企画したいと思っています。

注)精神科では不眠症に対する認知行動療法を行っていません。

