

転倒転落防止情報①9

医療安全講演会「不眠症の基本的な考え方と非薬物療法」
講師：大阪回生病院睡眠医療センター 谷口充孝先生 のご講演から

「不眠症に対する認知行動療法」って何ですか？

正しい「認知」に基づいた「行動」を提案する方法です。

認知

70代以降であれば、6時間弱の睡眠時間が通常であると認知する

行動

昼寝を止める or 昼寝を短く
総臥床時間を減らす



同じ睡眠時間でも、総臥床時間が長くなると睡眠効率は低くなります。睡眠効率が高くなるように考えてみましょう。

睡眠効率（＝総睡眠時間／総臥床時間×100％）

具体的に患者さんにどのように提案したらいい？

不眠患者さんが陥りやすい思考を適切な声掛けで修正しましょう。

患者さん「8時間眠らないといけないのに、眠れないのは病気のせい・・・」

医療者「日中に眠気が残らなければ、8時間にこだわらなくてもよいですよ」「夕方に光を浴びると早朝に目覚めてしまうリズムが改善できるかもしれません。やってみましょうか？（夕方にうとうとせずに太陽の光を浴びてみる）」



H26年7月 医療安全管理室
院内転倒・転落事故防止委員会