

みんなの健康ラジオ

『不眠症ってどんな病気？
あなたの眠りは大丈夫？』

(2026年8月20日放送)

横浜市精神科医会

公益財団法人積善会 日向台病院

長谷川 吉生

不眠症とは？ どのくらいの人になるの？

第1回 | 基礎知識

5人に

1人

が慢性不眠症を
経験している

(日本の成人)

【慢性不眠症の定義】



頻度
かつ

週に3日以上



期間
かつ

3ヶ月以上続く



影響
かつ

日中生活に支障が出る

3つすべてを満たすと「慢性不眠症」と診断

不眠症 3つのタイプ

第1回 | タイプ別解説



①

入眠困難

寝つきが悪い

布団に入ってもなかなか
眠れない



②

中途覚醒

夜中に目が覚める

一度眠れても夜中に
何度も目が覚める
★日本人に最も多い



③

早朝覚醒

朝早く目が覚める

明け方に目が覚めて
それ以降眠れなくなる

なぜ不眠症は長引くのか？ – 「3つのP」モデル–

第1回 | 慢性化のメカニズム

Predisposing 素因

なりやすい
体質・性格

もともと眠りが浅い
心配性・完璧主義
強いストレス反応

Precipitating 引き金

きっかけと
なる出来事

仕事の問題
家族の病気・介護
ライフイベント

Perpetuating 長引く要因

慢性化させる
思考・行動

「眠れなかったら
どうしよう」という不安
→ 過覚醒・布団への恐怖

ポイント：「眠れなかったらどうしよう」という不安が慢性化の最大の原因。これを解消することが治療の鍵！