

みんなの健康ラジオ

『不眠症の最新治療

—お薬だけじゃない！—』

(2026年8月27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

不眠症治療の全体像

第2回 | 治療法のマップ

非薬物療法

★ 認知行動療法（CBT-I） ← 世界基準の第一選択

- ・ 刺激制御法（眠い時だけ床に入る）
- ・ 睡眠制限法（眠りの質を高める）
- ・ 認知再構成（思い込みを見直す）

デジタルCBT-I（アプリ・オンライン）

睡眠衛生指導（生活習慣の改善）

VS

薬物療法

第一選択 オレキシン受容体拮抗薬（現在の主流）

デエビゴ（レンボレキサント）

ベルソムラ（スボレキサント）

メラトニン受容体作動薬

ロゼレム（ラメルテオン）

注意 ベンゾジアゼピン系 ← 現在は避ける方向

世界ガイドライン：まず CBT-I を試み、必要に応じて薬物療法を組み合わせる

睡眠薬 新旧比較表

第2回 | 薬物療法アップデート

種類	代表薬（商品名）	依存性リスク	翌朝への残存	現在の位置づけ
ベンゾジアゼピン系	ハルシオン マイスリーなど	✗ 高い	✗ あり	⚠ 避ける方向
メラトニン受容体 作動薬	ロゼレム	✓ ほぼなし	△ 少ない	高齢者・体内時計 調整に向く
オレキシン受容体 拮抗薬 ★最新	デエビゴ ベルソムラ	✓ 低い	✓ 少ない	🌟 現在の第一選択

注意：薬の選択は必ず医師と相談を。高齢の方はふらつき・転倒リスクにご注意ください。

今日からできること + まとめ

第2回 | 睡眠衛生・受診のすすめ



毎日同じ時間に起きる

体内時計をリセット。これだけでも効果大！



午後はカフェイン控えめ

昼以降のコーヒー・緑茶は睡眠の妨げに



就寝1時間前はスマホオフ

スマホ画面の光が睡眠ホルモンの分泌を抑制してしまいます



入浴・軽いストレッチ

体を温めて深部体温を下げると自然な眠気へ

眠れない夜が2週間以上続いたら、一人で悩まずかかりつけ医へ。不眠症は治療できます！