



不眠の原因になり得る5つのP

- 身体的要因 (Physical)**
痛み、痒み、咳など身体的苦痛
- 生理的要因 (Physiological)**
旅行など寝室環境の変化、騒音や光など環境刺激
- 薬理学的要因 (Pharmacological)**
薬物の副作用や離脱による睡眠妨害
- 心理的要因 (Psychological)**
心配事、ストレスなどによる緊張の高まり
- 精神医学的要因 (Psychiatric)**
気分障害や不安障害など精神疾患に合併する不眠

不眠症診断の評価項目

(アテネ不眠尺度より)

- 布団に入って消灯後、寝るまでに要した時間
- 夜間、睡眠途中に目が覚めるか
- 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れないことがあるか
- 総睡眠時間
- 全体的な睡眠の質
- 日中の気分(満足感)
- 日中の活動(身体的・精神的)
- 日中の眠気



主な不眠症治療の選択肢

薬物療法

オレキシン受容体拮抗薬、メラトニン製剤が中心



認知行動療法

2026年6月1日より
保険で受けられるように



治療アプリ

2026年6月1日より医師の
処方により保険で利用可能に



不眠の治療アプリ「Medcle」

- ・1日2回、通知が来て睡眠状況などを入力
- ・9週間、治療プログラムに取り組む

目標起床時刻

睡眠

目標就寝時刻

睡眠

朝の振り返り

- ・睡眠時間入力(睡眠表)
- ・仮眠時間入力
- ・睡眠衛生指導
- ・刺激制御療法

夕の振り返り

- ・睡眠時間制限療法
- ・刺激制御療法
- ・認知療法
- ・眠気検査
- ・不眠尺度評価(1週ごと)

不眠症、どう直す

広がる保険適用の選択肢

仕事のパフォーマンスや生活の質を支える睡眠。実は日本人の約3人に1人が不眠症状を感じているといえます。最近では治療アプリなども登場し、不眠治療が変わり始めています。

◆適切な考え習慣化

寝付きが悪い、途中で何度も目が覚める、朝早くに目覚めてその後眠れない……。こうした睡眠の悩みが続く、日中の眠気や倦怠感、集中力の低下など日常生活に支障を来す状態が不眠症です。原因は心配事や緊張などの心理的要因、痛みやかゆみなどの身体的要因、騒音・光といった環境要因など様々です。

不眠症は糖尿病や高血圧など様々な身体疾患にも影響します。睡眠時間が7〜8時間の人と比べると、5時間以下の人は糖尿病の発症リスクが約2.5倍になることが報告されています。一晩徹夜をすると血圧が約10 mmHg上昇する例も報告されています。

不眠で困ったら、まずは睡眠習慣を見直すことから始めます。自治医科大学精神医学講座教授の須田史朗さんは「間違った認識や習慣によつて、不眠と思いついて入る人が案外多い」と指摘します。よくあるのが「以前のように眠れなくなった」という訴えです。加齢に伴い必要となる睡眠時間も減るため、むしろ自然だといえます。

寝不足を恐れて早くから寝床に入る人もいますが、寝床には眠くなつてから入り、15分以上眠れない時は一旦寝床を離れます。寝床でテレビやスマートフォンを見ることを控えるのも大切です。「寝酒」も逆効果です。アルコールが分解されて生じるアセトアルデヒドには覚醒作用があり、中途覚醒が起こりやすくなります。

睡眠習慣を見直しでも改善しない場合は、医師に相談するといでしょう。不眠治療に用いられる睡眠薬に対し「薬が増えいく」「服用をやめられなくなる」といったイメージから抵抗感を抱く人も多くいます。近年は体内時計を整えて自然な眠りを促すメラトニン受容体作動薬や、依存性や耐性が少ないオレキシン受容体拮抗薬という新しいタイプの薬があります。

睡眠薬に頼りたくない人には「認知行動療法」という選択肢もあります。不眠状態が続くと「眠れなくなつたらどうしよう」と不安が強くなつたり、「8時間眠らなければ健康に悪い」など睡眠へのこだわりが強くなつたりします。結果的に不眠が悪化するという悪循環に陥ることが少なくありません。

◆**アプリ利用も対象**
認知行動療法は医師などによる定期的な心理面接を通じて、「眠れなくなるクセ」や「思い込み」を見直します。不眠を招く悪循環を断ち切り、睡眠に対する適切な考え方を身に付けることで眠れる状態へと整えていきます。不眠症に対する認知行動療法の有効性は様々な研究で示されており、2026年6月からは一定の条件を満たす医療機関、患者を対象に医療保険でも受けられるようになります。

不眠治療アプリ「Medcle(メドクル)」も保険適用になりました。認知行動療法の考え方を取り入れた医療用アプリで、利用には医師の処方が必要です。

開発したサスメド(東京・中央)社長で医師の上野太郎さんは「欧米では認知行動療法が不眠治療の第一選択だが、日本では十分に普及してない」と説明します。同アプリは医療者と患者の双方に時間や手間がかかる認知行動療法を、より手軽に受けられるよう支援するものです。

行動や睡眠状況を1日2回入力すると、内容に基づいたアドバイスが受けられます。これを9週間続けます。臨床試験では不眠症の治療効果や安全性、睡眠薬と比較した長期的な有効性が示されています。

選択肢は広がっています。医師と相談しながら、自分にあった治療を見つけたいものです。

ばらばら漢字クイズ

4文字の漢字をいくつかの部分に分け、ばらばらにしました。元の言葉は何かわかりますか？答は次号。

とうほんせいそう

前号の答:東奔西走

(ある目的のために東へ西へと忙しく走り回ること)



町田市薬師池公園のハス



ビール減税、泡立つ市場

10月に値下がり、需要を喚起

ビール類飲料の最後の酒税改正が10月に実施され、税額が一括化されます。ビールは減税し、税額が低い発泡酒や第三のビールは増税で、カテゴリー間の価格差は縮まります。酒類各社は値下げとなる見通しのビールに集中投資しますが、嗜好の多様化などから市場の縮小が続く難題にも直面します。

これまでビール類は材料の中での麦芽使用比率などによって「ビール」「発泡酒」「第三のビール」に区分され、税額が異なっていました。これが一本化されます。

発泡酒と第三は税金を低く抑えるためにメーカーが知恵を絞る、ビール風味の酒類として誕生しました。

低価格を武器に景気低迷下でも需要は伸び続けた。ビール類に占める第三の割合は20年に46%に達し、ビールを逆転しました。

転機は20年10月から始まった3段階の酒税改正

②第三のビール「格上げ」で生き残り



③「とりあえずビール」派は減っている



①ビール類飲料の税額は10月に統一

350mlあたりの酒税額

