

40歳の女性が不眠に
ついでに相談のため心療
内科にみえた。この頃怖

睡眠は一時間半毎にノ
ンレム睡眠七〇分とレム
睡眠二〇分を繰り返し、

不安な気持ち

睡眠の妨げに

とレムを繰り返す睡眠の
構造がすっかりしている
ことは睡眠の良し悪しの
決め手である。彼女は二
時頃目が覚めるので、入
眠三時間後位と推定で
き、睡眠リズムの二周期
目のレム睡眠の終わり頃
に覚醒している可能性が
高く、彼女の睡眠構築は

えられた。このような寂
しい気持ちや取り残され
たような気持ちはもつ味
わいたくないと彼女は無
意識に思っ様になる。段
々夜目が覚めることが怖
くなり、心配が広がりは始
める。また途中で目が覚
めると、次はなかなか眠
れない症状が固定してし

い夢を見て途中で目が覚
める。目が覚める時間は
大体決まっついていて夜の2
時頃であるという。目が
覚めると夫は眠っている
ので早く自分も眠らなけ
ればと焦りだしますます
寝付きにくくなるとい

睡眠構築は眠り始めに深
く朝方にかけて徐々に浅
くなっていく。これが正
常な睡眠である。睡眠構
築がすっかりしていれば、
覚醒する直前はレム

すっかりしている可能性
が高い。

まいそつになつているこ
とになる。

睡眠構築は眠り始めに深
く朝方にかけて徐々に浅
くなっていく。これが正
常な睡眠である。睡眠構
築がすっかりしていれば、
覚醒する直前はレム

睡眠が続いていることにな
るので、夢を覚えてい
るという。ノンレム

彼女が睡眠途中で覚醒
が起こると、夫の寝息が
気になる。寝息を聞いて
いると、寝静まって自分
だけ取り残されたような
感じが強くなり、不安な
気持ちになつていると考

彼女の生物学的な意味
での睡眠構築は障害され
ていないので、睡眠導入
薬を差し上げるだけでは
よい睡眠が成就しないこ
とがわかった。夜取り残
された感じの不安を軽く



するための心療内科で相
談を今後続けていくこと
にした。なぜ睡眠が障害
され始めたかの理由はわ
かってきたので、これか
らよくなつていく見通し
がたつた。彼女はきつと
よく眠れるようになるこ
思つた。