

特集 3 「眠れない」の鑑別診断

「眠れない」という訴えは、診療科を問わず多く聞かれる。不眠を来す睡眠障害は複数あり、中には睡眠薬による治療が無効だけでなく、投与によってさらに病状が悪化する睡眠障害も存在する。「不眠」とは眠りたいけれど眠れないことを指すのに対し、「不眠症」は不眠症状（入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒）によって生活の質（QOL）が低下した状態を指す疾患名である。

本稿では、「眠れない」という訴えに対して、適切に対応するための要点、鑑別診断の知識について解説する。

キーワード

不眠症、睡眠習慣、閉塞性睡眠時無呼吸、
レストレスレッグス症候群（RLS）、
周期性四肢運動障害（PLMD）



すずき まさひろ
鈴木 正泰

日本大学医学部 精神医学系
精神医学分野 主任教授