

点击健康系列

点击

不眠症の治し方

睡眠

——失眠症的防治

【日】酒井和夫 博士 著
刘昌汉 译



中国轻工业出版社

新向导丛书——点击健康系列

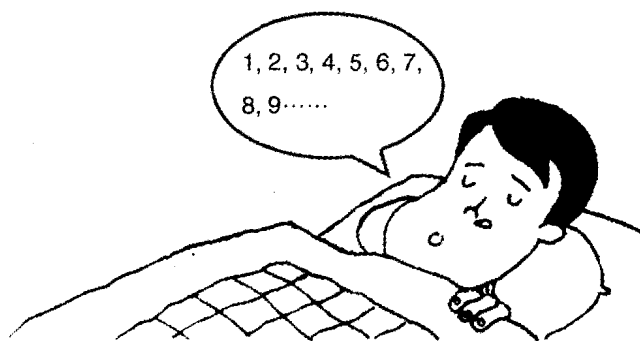
不眠症の治し方

点击睡眠

——失眠症的防治

【日】酒井和夫 博士 著

刘昌汉 译



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

点击睡眠: 失眠症的防治 / (日) 酒井和夫著;
刘昌汉译. —北京: 中国轻工业出版社, 2002.5
(新向导丛书·点击健康系列)
ISBN 7-5019-3682-X

I. 点… II. ①酒… ②刘… III. 失眠—防治
IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 022293 号

版权声明

FUMINSHO NO NAOSHIKATA by Kazuo Sakai

Copyright © 1989 by Kazuo Sakai

All rights reserved

Original Japanese edition published by Four U Publishing Co., Ltd.
Chinese translation rights arranged with Four U Publishing Co., Ltd.
through Japan Foreign-Rights Centre

策 划: 石 铁
责任编辑: 朱 玲 张乃东 责任终审: 杜文勇
版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
电子信箱: bjwqtw@sina.com
电 话: (010) 65262933
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.875
字 数: 60 千字
书 号: ISBN 7-5019-3682-X/R · 033
定 价: 12.00 元
著作权合同登记 图字: 01-2001-3806

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究



序 言

最近，因失眠而到精神科诊所就医的壮年人有所增加。这些人一方面在工作岗位上能够胜任自己的工作并受到下属的信赖，而另一方面却在暗中因失眠而苦恼。

据说，在美国，全国有三分之一的人都经历过失眠的痛苦，十个人中就有一人为此而就医并接受治疗，失眠就像头痛和腹痛一样是最常见的主诉之一。而在日本，遗憾的是能正确理解失眠症的人可以说是寥若晨星。其结果，很多人就随便地使失眠拖长，或者想用自己的方法来解决失眠，结果反而使失眠更加恶化。

本书的目的就是要对失眠症是怎么回事、应如何正确理解以及其治疗方法进行简明易懂的说明。

本书是以哪些人为对象写的？

首先第一位的是以壮年人的失眠为中心。比如工作还可以胜任，但入睡困难，晨起时的情绪不佳；或因失

眠，白天也不知什么原因经常处于焦躁状态，不能控制自己的情绪；以及就寝前不能放松，持续地失眠而又不肯向家属和医生讲清楚。

壮年时期，不论是在家庭里还是在社会上都是身负重任的时期。在家庭里父母已经年老，妻子处于更年期，还有孩子们面临考试、就职等事项也会不少。有时虽然自己并无失眠之苦，而妻子诉有失眠的例子也很多。另外父母随着年老也有引起睡眠障碍的。孩子们也会因环境的变化和考试等的应激反应而产生失眠。因此本书还提到了家庭主妇的失眠，老年人的失眠、青年期的失眠，并对各种失眠的原因及其疗法进行了详细的解说。

本书的写法

失眠的原因是多种多样的。而且其原因又因失眠是发生在青春期、壮年期还是发生在老年而有所不同。失眠有二种情况，一种是不经医生的治疗就得不到改善，另一种是自己在家庭里即可设法解除。必须经医生治疗的，对壮年期的一代来说，以由抑郁症乃至抑郁状态引起的失眠较多，对于由这种原因引起的失眠需要特别注意。另外，青年期的失眠可由精神分裂症引起，此时，需经精神科医生进行治疗。





本书对于需经医生治疗的失眠进行了较多的叙述，因为如将能引起失眠的精神科疾病置之不理则是非常危险的。

还有一种情况是，虽然实际上是睡得很好，但却自信没有睡好，自认为是得了失眠症。也有的人产生了“一旦服用了催眠药就再也停不下来了”、“酒精可代替催眠药”等有关失眠的误解。本书在解除由于这些误解对失眠所产生的恐惧方面也做了很大的努力。

在本书中，尽量举出具体的实例，通过实例，对失眠症的类型及其治疗方法进行浅显易懂的说明。

其次，本书将在日常的精神病科治疗中常被提问的一些事项的解釋，以问答的形式进行了归纳。对于像噩梦和紧箍（紧紧捆绑）等在睡眠中发生的异常现象的解释以及在这今的解释中尚未充分触及之处也都进行了补充。

本书也提出了关于在家庭内能做到的失眠症的几种治疗方法。

除了失眠的治疗以外，本书还对由于缩短睡眠时间、提高熟睡感，从而使白天的活动更充实的方法进行了详细的说明。

失眠在人生中也有其积极的意义。在过去创造过优异成绩的人们当中，因失眠而苦恼过的人也不在少数。因

此不能只从其负面作用来看失眠，相反，还应该考虑“失眠的作用”及“有效地利用失眠”。本书对此也有所涉及。

本书如能帮助因失眠而烦恼的人们，使他们对失眠有个正确的理解，并在解决失眠和提高日常生活质量上有所帮助，则实属幸甚。

最后，在执笔本书之际，得到了筑波大学社会医学系小田晋教授的大力支援和建议，同时还得到朋友小西圣子、萨美由贵两位医生的合作。对在计划和编辑中给予帮助的有关各位也表示衷心的感谢。

(日) 酒井和夫





目 录

第一章 人为什么要睡觉	1
睡眠可节约能量	2
睡眠的机制	4
睡眠时间与人的性格	7
第二章 失眠是怎么回事	11
“好的睡眠”的条件	12
失眠症都有哪些症状	15
失眠的三种类型	16
失眠症的自我检测	24
第三章 壮年人的失眠	27
各种应激反应 (stress) 的蓄积	28
心因性心身功能障碍	34
工作岗位上的应激反应、心身疾病与失眠	41

工作岗位上的咨询	46
壮年人的抑郁症与失眠	47
时差痴呆与失眠	52
夜班工作者的失眠	57
第四章 主妇的失眠	63
分娩引起的失眠	64
产妇恐惧症的背景	69
药物治疗与咨询	72
更年期主妇的失眠	73
第五章 青年人的失眠	79
精神分裂症引起的失眠	82
狂躁状态引起的失眠	84
大学生的失眠	85
第六章 老年人的失眠	91
年龄增加引起的睡眠变化	92
老年人中常见的失眠	95
夜间谵妄的治疗方法	96





第七章 催眠药的种类与效果	97
入睡药（睡眠诱导剂）	98
长效型催眠药	107
最近正在开发的催眠药	110
抗精神病药物中具有较强催眠作用者	110
抗抑郁药物中具有较强催眠作用者	111
传统型催眠药	112
 第八章 在家庭中即可实行的速睡方法	115
速睡的方法	116
准备好就寝时的环境	117
入睡的窍门	119
边听音乐边睡	121
和谐的性生活可解除失眠	122
患有失眠症又无性欲时怎么办	123
使全身肌肉放松	125
做全身运动	126
自律训练法	126
放松法	128
用剥夺睡眠法克服失眠	129
缩减睡眠时间的具体方法	132

促进睡眠的食物和饮料	134
维生素 B 族和 E	136
就寝前应回避的食物	138
利用床头书的方法（向希耳提学习）	139

第九章 关于失眠症的问与答 143

问 1 催眠药能轻易地在药房买到吗？	144
问 2 酒精能代替催眠药吗？	144
问 3 可以连续用临睡前喝的酒代替催眠药吗？	145
问 4 能从精神科以外的医生那里顺利得到 催眠药吗？	145
问 5 用中药能治好失眠吗？	146
问 6 中医都有哪些治失眠的药？	148
问 7 除了抑郁症和心身疾病外，还有哪些 疾病能引起睡眠障碍？	151
问 8 还有其他能引起失眠的疾病吗？	152
问 9 当本人苦恼于失眠，而家属并不以 为意时，怎么办？	152
问 10 将维生素制剂当作催眠药给予， 这种假药起作用吗？	153
问 11 精神疗法对失眠有效吗？	153





- 问 12 与失眠症相反, 还有睡眠过多的疾病吗? .. 154
- 问 13 一般人会出现嗜睡吗? 156
- 问 14 精神科医生在治疗失眠症上有无缺点? 156
- 问 15 为什么会做梦? 梦是人所必需的吗? 158
- 问 16 有无不做噩梦的方法? 159
- 问 17 听说催眠药有依赖性, 是吗? 160
- 问 18 催眠药都有哪些副作用? 162
- 问 19 服用催眠药有无禁忌? 163
- 问 20 给予催眠药时, 对哪些人必须慎重考虑? .. 163
- 问 21 妊娠中的女性服用催眠药后会怎样? 163
- 问 22 催眠药的耐受性是怎么回事? 164
- 问 23 所谓储备睡眠有作用吗? 166
- 问 24 睡眠不足与失眠症有何不同? 167
- 问 25 睡眠与男性性器官勃起有关系吗? 168
- 问 26 怎样才能做到想在什么时刻起床就能
起来? 169

失眠症及其治疗方法 (总结) 171



第一章

人为什么要睡觉

睡眠可节约能量

在人生的80年中，如按一天8小时睡眠时间计算，那么一生中就要睡将近27年。而在这27年睡眠中还有7年的时间活跃在梦中。

因此，在陈述失眠之前，让我们先来思考一下睡眠的意义。

自古以来睡眠就被认为是“能节约能量”的。那么为什么要在夜间睡觉呢？除了像熊和蛇等夜行动物以外，夜间就连昆虫也都安静地休息不动。目前，只有对鸟类和哺乳类动物能利用脑波来确认睡眠。不过如能将在特定的时间、特定的场所维持着无反应和不动的状态称为广义的睡眠的话，则可以说连昆虫也有睡眠。睡觉和觉醒是生物最基本的节律（rhythm）。

变温（冷血）动物为了渡过严寒的冬季，在充分摄取食物之后进入长眠即冬眠。而人是恒温动物，没有像冬眠那样的代谢活动显著下降的时期。

人类从几千年前就已开始，为了在一年中不出现粮食短缺的情况，发展了粮食保存、贮藏技术，在饲养家畜和植物栽培方面也都能尽量做到不受气候条件的直接影





响，因此冬季对生活的威胁也就不那么严重了。于是，自古以来就形成了一天之内在亮的时候活动、暗的时候睡觉这样一种生活节律，人类的睡眠、觉醒的节律也就是与此同步形成的。

但是，现代社会中即使是在深夜里也能得到与白天一样的亮度，而且夜间不睡觉的人数也在飞快地增加。好像令人有一种不再需要夜间睡觉的感觉。其实现实的情况并非如此，到了夜晚还是需要睡觉的。

在所谓睡着的时候，不论是人还是其他动物都不做无用的动作。即对来自外界的刺激反应困难，由自己主动做出动作也困难，也就是处于很难被敌人发现的不动状态。而且，不做无用活动本身也就是不消耗身体能量，所以，睡眠具有休息和恢复的双重意义。

现在让我们来看看“不睡觉的人会是怎样”。曾有人做过250小时左右一直不睡的实验。长时间不睡时出现的共同症状有：渐渐变得易怒、焦躁而且注意力不能集中，没有精神，因情绪不佳故而与人的交往也出现麻烦等。多数人是从小于48小时左右以后开始出现这些症状。超过72小时时，站在那里就能睡着，而且每次都不叫不醒。但是即使醒来，无论想什么事都想不进去，判断事物或者对什么事要集中点注意力时感到有困难，并出现了错觉和

幻觉，可以看出由于不睡觉已明显地产生了精神异常。

常说“人类如能在48小时之内对睡眠与觉醒的过多与不足进行补偿就能活下去”，这种说法可能是因为48小时左右不睡觉也不致引起精神上和肉体上的障碍，但超过这个时间就会引起某些异常。不过有趣的是，虽然在精神上已经吃不消了，但在其他的身体症状（心脏和胃肠、体温等）上却可以不出任何现问题。

睡眠的机制

如上所述，睡眠对头脑的休息是必要的。脑的构造如下页图所示。人脑接受从周围传来的各种信息，经常受到刺激，因此，中途若不令其休息则将使之精疲力竭。

催眠药的作用就在于它能阻挡图中的刺激（箭头部分），强制性地使大脑进入睡眠状态。

根据记录脑细胞活动的脑波检查得知，睡眠可分为“浅睡眠”、“深睡眠”还有“做梦的睡眠”三种。深睡眠时，反复出现极缓慢的细胞活动。在夜间，深睡眠和浅睡眠可以重复交替出现4~5次。浅睡眠和深睡眠合称为non REM睡眠，有鲜明的故事情节的做梦的睡眠则称为REM睡眠。此REM（rapid eye movement）是因当正在活跃





睡眠的机制

