

失眠

今日健康丛书

[日] 井上昌次郎
东京医科牙科
大学名誉教授 著
大川匡子
滋贺医科大学
精神医学讲座教授
付 义 译

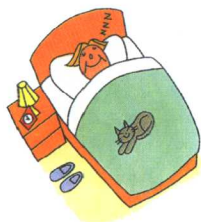


治疗与预防



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

今日健康丛书



失眠治疗与预防

[日] 井上昌次郎

东京医科牙科

大学名誉教授

大川匡子 著

滋贺医科大学

精神医学讲座教授

付 义 译

腰痛治疗与预防

[日] 大井淑雄 著 王 巍 译

头痛治疗与预防

[日] 坂井文彦 著 魏陵博 袁成民 译

寒症治疗与预防

[日] 渡边贺子 著 袁成民 译

肩凝·五十肩 治疗与预防

[日] 大井淑雄 著 吴 军 译

肥胖治疗与预防

[日] 松泽佑次 著 陈贵海 译

便秘治疗与预防

[日] 酒井义浩 著 庄慧魁 译



9 787533 129637 >

ISBN 7-5331-2963-6

R·920 定价 29.00 元

今日健康丛书

失眠 治疗与预防

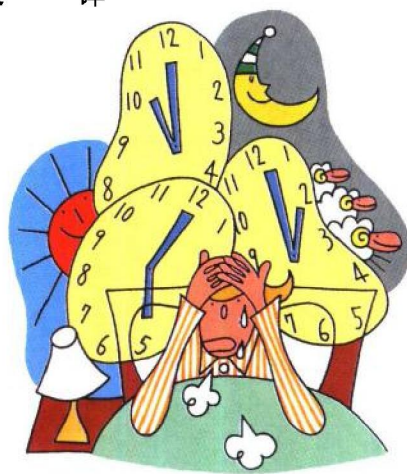
[日] 井上昌次郎 著

东京医科牙科大学名誉教授

[日] 大川匡子 著

滋贺医科大学精神医学讲座教授

付 义 译



山东科学技术出版社

井上昌次郎

1935年出生

1960年毕业于东京大学理学部

1965年修完大学院博士课程,并获得理学博士

1972年东京医科牙科大学教授

2001年东京医科牙科大学名誉教授

大川匡子

1941年出生

1967年毕业于群馬大学医学部 医学博士

1991年任国立精神・神经中心精神保健研究所
精神生理部部长

2000年任滋贺医科大学精神医学讲座教授
日本睡眠学会理事

图书在版编目(CIP)数据

失眠治疗与预防 / (日)井上昌次郎, (日)大川匡子著; 付义译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2001.10

(今日健康丛书)

ISBN 7-5331-2963-6

I. 失… II. ①井… ②大… ③付… III. ①失眠—中西医结合疗法 ②失眠—预防 (卫生) IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 052853 号

今日健康丛书

失眠治疗与预防

[日] 井上昌次郎

著

[日] 大川匡子

付 义

译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250002 电话: (0531)2059512

FUMIN DE NAYAMU HITO NI

© INOUE SHOUJIROU & OOKAWA MASAKO 2000

Originally published in Japan in 2000 by NHK PUBLISHING.(Japan Broadcast Publishing Co.,Ltd.)

Chinese translation rights arranged with NHK PUBLISHING.(Japan Broadcast Publishing Co.,Ltd.)

through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

Simplified Chinese translation copyright © 2001 by

Shandong Science & Technology Press.

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2001-064

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 7

字数: 100 千

版次: 2001 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-2963-6

R · 920

定价: 29.00 元

.....

前言

十分之一的日本人被失眠所困扰

“日出而作，日落而息”——很久远的过去，我们曾经过着这样以太阳为中心的生活。但是随着科学发达，社会多样化，我们的生活也发生了巨大的变化。

深夜，仍然在明亮的办公室工作的人，由于轮班制，白天睡觉，而夜间工作的人，大有人在。另外，由于医疗技术的发达，人类的平均寿命延长，老年人不断增加。再加上整日沉迷于电脑和电子游戏中的孩子们……在这样的现代社会中，“睡眠”引发的问题，愈加令世人关注了。

说起睡眠的问题，不论谁都会有类似于“躺在床上却怎么也睡不着”的经历。例如，是孩子的时候，就会在远行的前夜兴奋得无法入睡。

但是，近年来的问题是，不仅仅是一时烦恼，而是长期被失眠所困扰的人不断增加。最近调查显示：在日本，十个人中就有一人被“失眠”困扰着。

“失眠症”并非人本身所有，乃“疾病”的一种

持续睡眠不足，就会给日常生活带来各种麻烦。“每天身体倦怠乏力”，“光想睡觉，被上司发觉”，“头脑不清醒，事情做不好”等等，如果在日常生活中有诸多困扰的话，这对当事人来讲确实是严重的问题。

但是，“无法成眠，痛不欲生”，“困倦不堪，生气全无”等，“失眠”的苦恼，对于其他的人，无法理解的实在太多了。一个人苦恼不堪，无所适从，结果陷入失眠越来越重的恶性循环中，这样的情况不在少数。

.....

.....

请大家明白，“失眠症是疾病的一种”。乏力者并非全无力量。失眠症之外，与睡眠相关联或因其引发的疾病总称之为“睡眠障碍”。现在国际上公认的睡眠障碍有88种疾病。

在这本书中，收纳了关于改善睡眠障碍的非常必要的信息和知识。

第1章，将失眠症的类型及以失眠为病因的疾病作为重点，逐一介绍。第2章以Q&A的方式，解说关于睡眠基本结构的知识。

第3章，对关于接受医疗机构诊疗时的程序要点及睡眠障碍检测的事宜，做一详尽的归纳总结。或许有人有“不就睡不好觉吗，何必到医院去”的想法，但受“睡眠不好”困扰的人，还是务必到医院去就治。另外，在第4章中向那些无法到医院去，但又迫切希望能安然入睡的人，介绍自己可以办到的快速睡眠术。

第5章中，详细介绍治疗的中心问题——睡眠药物的基础知识及合理使用药物的方法。对于睡眠药物，虽然很多人都持有“恐惧”印象，其实，如正确运用，就没什么可怕的了。另外，将睡眠药物以外的治疗方法一并介绍。

睡眠对于每个人都是至关重要的，同大家一样，都希望有一个好的睡眠，如果您能安然入睡，最好不过。为了您能够获得充足的睡眠，为了您能够充实地过好每一天，是本书职责所在，若如我所愿，将荣幸之至。

.....

目录

第1章

您的失眠是何种类型

关于失眠

夜间睡不着，白天困倦不堪

生活质量就会下降.....2

不仅夜间睡不好，白天困倦的情形也应引起注意

精神过于紧张，24小时工作的社会，使失眠者不断增加

图例查找您失眠的类型

如此困扰

从躺下到睡着要花费相当长时间的入睡障碍.....4

从躺下到入睡，需30分钟以上

精神高度集中的紧张状态会引起这种情形

醒来数次，常使睡意全无的 中途觉醒.....6

夜里常常醒来

经常做梦，也应引起注意

清晨早早醒来，无法再入睡的 早朝觉醒.....8

比预想的起床时间早很多就醒过来了

醒来一次，不能再入睡

晚上睡觉了，但白天仍然困倦不堪的 嗜睡症.....10

大多与慢性睡眠不足、打鼾有关系

■ 点评 想睡觉的疾病有哪些？

另外还有适合的吗？

您失眠的原因——图表测试.....12

考虑为这样的疾病

紧张状态及担心事妨碍睡眠的 精神生理性

失眠.....14

“挂念，担心，无法入睡”这种状态，无论谁都有过的经历 被困扰在虽然没有烦心事，但仍然“睡不着觉”的恐慌中，

如雷的鼾声突然停止的 睡眠时无呼吸综合征.....16

“鼾声如雷”也是疾病的信号

睡眠中因为呼吸中止，所以时时憋醒

■ 点评 孩子也会引起睡眠时无呼吸综合征

身体周期与昼夜周期不吻合的 日期节律性睡眠障碍.....18

可由时差和工作性质引起

也存在生物钟故障引发的情况

脚有虫爬感、抽搐抖动的脚虫爬感综合征，周期性四肢运动障碍.....20

一集中精力，就觉得脚尖和小腿有虫子爬

睡眠中脚痉挛，也会影响睡眠

平常总觉得很压抑，早上醒得特别早的 抑郁症.....21

有很多伴随失眠的精神性疾病

失眠也可导致抑郁状态

睡眠评论

在睡眠过程中出现躯体运动、呻吟等的“睡眠伴随症”.....22

第2章

理解睡眠结构的Q&A方式

人为什么要睡觉？.....24

因为要休息、检查、修复发达的大脑

什么叫快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠（慢波睡眠）？.....26

使脑觉醒的叫“快速眼动睡眠”；使脑休息的叫“非快

速眼动睡眠”

何为生物钟？.....28

为适应外部环境而形成的作息规律

什么是睡眠物质？.....30

由脑产生的能带来“睡意”的物质

■ 点评 睡眠物质与睡眠药有何不同?	
睡眠的时候, 脑和躯体有哪些变化?	32
在快速眼动睡眠时, 血压和呼吸不稳定, 常常醒来	

睡眠评论

快速眼动睡眠时产生的不可思议的“梦”	35
何谓“高质量睡眠”?	36
您有“酣睡”感觉的睡眠	
孩子同老年人的睡眠有何区别?	38

随着年龄增长, 睡眠的质量下降	
夜班和彻夜不眠对身体不好吗?	40
如果能保持作息的正确规律, 就没什么担心的	
怎样才能预防时差病?	42
出发前, 要先将生物钟与当地时间的差缩小	
■ 点评 时差病应对之策, 引导您取得胜利	

睡眠评论

晚上睡不好的老人和早上起不来的孩子们	44
--------------------------	----



对失眠进行诊断

接受哪个科的检查呢?	
在内科、神经内科、精神科治疗	46
依据您的症状 看看就诊信息	
首先试着向相关的医生咨询	
开始最好用电话预约	
说些什么? 表达些什么?	
不仅是睡眠过程, 清醒时的状态也要详	
细诉说	48
睡眠的情况是诊断的重要信息	
日常的烦恼和生活习惯, 也要说清楚	50
烦恼、担心的事也会使睡眠质量下降	
找找生活中有没有原因	
工作性质和工作时间及过休息日的方式, 对	

于诊断也是有用的	52
诉说每月工作的强度和内容的	
病历和正在治疗的疾病, 所服药物的种类 也	
是重要的信息	54
疾病和外伤妨碍睡眠	
检查一下, 有没有服用影响睡眠的药物	
有什么样的检查?	
利用内科检查和多种波动描记器来检查失	
眠的原因	56
作一下全身检查, 看是否有疾病存在	
用多种波动描记器检查睡眠过程中的脑电波和躯体活动	
■ 点评 记录数日来的活动, 计算活动量	



能使自己酣然入睡的快速睡眠法

要重新认识生活方式	60
快速睡眠的 5 个要点	60
要点 1 每天饮食要有规律	
要点 2 利用光创造规律	
要点 3 运动使心情舒畅, 诱导睡眠	
要点 4 洗浴, 松弛与舒畅	
要点 5 正确对待咖啡和酒精	
掌握睡眠的正确姿势	
诱导睡眠的松弛方法	66
腹式呼吸法, 对失眠有疗效的穴位, 肌肉弛缓法, 自	
律训练法	

营造舒适和睡眠环境	
检查您的寝室	70
妨碍睡眠的 5 个烦恼之处	
寝室环境的调整方法	72
声音·光·温度·香味·睡衣	
寝具的选择方法和使用方法	74
枕头·被子·褥子·床垫	
针对“在这个房间里就睡不着觉”的人	76
变换寝室环境, 缓解紧张情绪	



熟练掌握睡眠药物的关键

服用睡眠药物之前

想事先知道睡眠药物的基础知识……………78

苯二氮杂䓬类药物带来接近自然的睡眠

药量不同，作用也不一样

根据作用时间长短分4个类型

不用担心“耐受性”和“依存性”(“成瘾性”)

哪种药适合您？

对于躺着无法入睡的小A，选用超短效型、
短效型……………82

超短效型和短效型大体上都可使用

仅仅助您提起睡意，药效也就结束了

由对睡眠药的误解而引发的“睡眠药恐怖症”

对于一次次醒来的C女士，选用中效型……………86

直到早上可以好好地睡，白天仍有轻微的作用

想晚上睡得好，要提高白天的活动性

对于清晨很早就醒来的D先生，选用长效型……………88

有失眠以外的疾病，可用长效型药

药效持续到白天，可以缓解焦虑不安

您服的药是何种类型？

要清楚自己所服药物的类型和特点……………90

即使是同一类型的药也有不同的特点

患者“类型”要与药物“类型”相匹配

特殊情况下用药

睡眠评论

因紧张、兴奋而失眠，可以到药店买镇静药……………93

服用睡眠药时……

严格遵守服药剂量和服药时间及与酒并用的

注意事项……………94

严遵医嘱，正确服用

注意不要与酒精并用

老年人服用睡眠药物时……

要注意药效会比年轻人服用时强得多……………96

一感觉不舒服，应及时向医生咨询

停药睡眠药的时候……

遵医嘱，慢慢减量……………98

突然停药会引起失眠、头痛……

花费点时间，慢慢减少药量

睡眠药之外的治疗方法

服用抗抑郁药和维生素B₁₂，进行光疗法……………100

治疗导致失眠的疾病，调整机体的节律

■点评 在美国，成为热点的褪黑激素

睡眠日记表……………104

第 1 章

您的失眠是何种类型



关于失眠

生活质量就会下降 夜间睡不着，白天困倦不堪

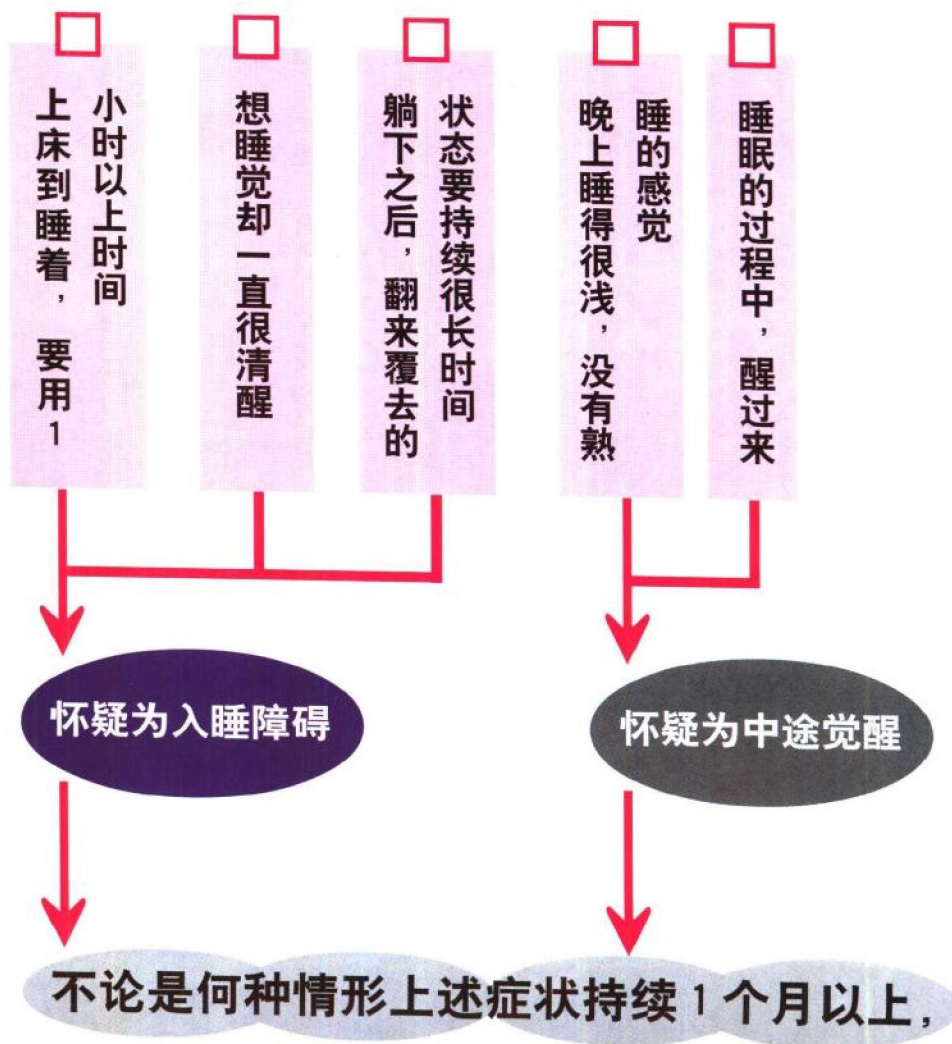
不仅夜间睡不好，白天困倦的情形也应引起注意

“怎么也睡不着”，“夜里醒来数次，就再也无法熟睡了”，“清晨，很早就醒了”——这其中，有被一种症状困扰的人，也有的人所有的症状都表现出来。

“夜间睡眠应该很充足了，但是白天也老想睡觉”。或许有人有这样的苦恼，人自身应当感觉到“睡不好”，即使自己觉察不到失眠，但白天强烈的睡意，让你无法集中精力工作，这也应该认定是“失眠”的。

例如，在白天的会议中打盹，在驾驶的时候、在旅程中睡意连天，这种种的情形，归根结底，都是夜间没有充足的睡眠所致。

失眠不仅可以产生“无法成眠，痛苦不堪”这种精神的紧张状态，而且也成为影响“生活质量”的原因。



精神过于紧张，24小时工作的社会，使失眠者不断增加

自己不明原因，却总是难以入睡，得不到充足睡眠，这就是问题。

最近，诉说自己有顽固的持续性的失眠的人不断增加。无休止的紧张状态，不分昼夜的无视自然规律的24小时工作社会——或许现代人的失眠，就是在这种社会状况的背景下产生的。

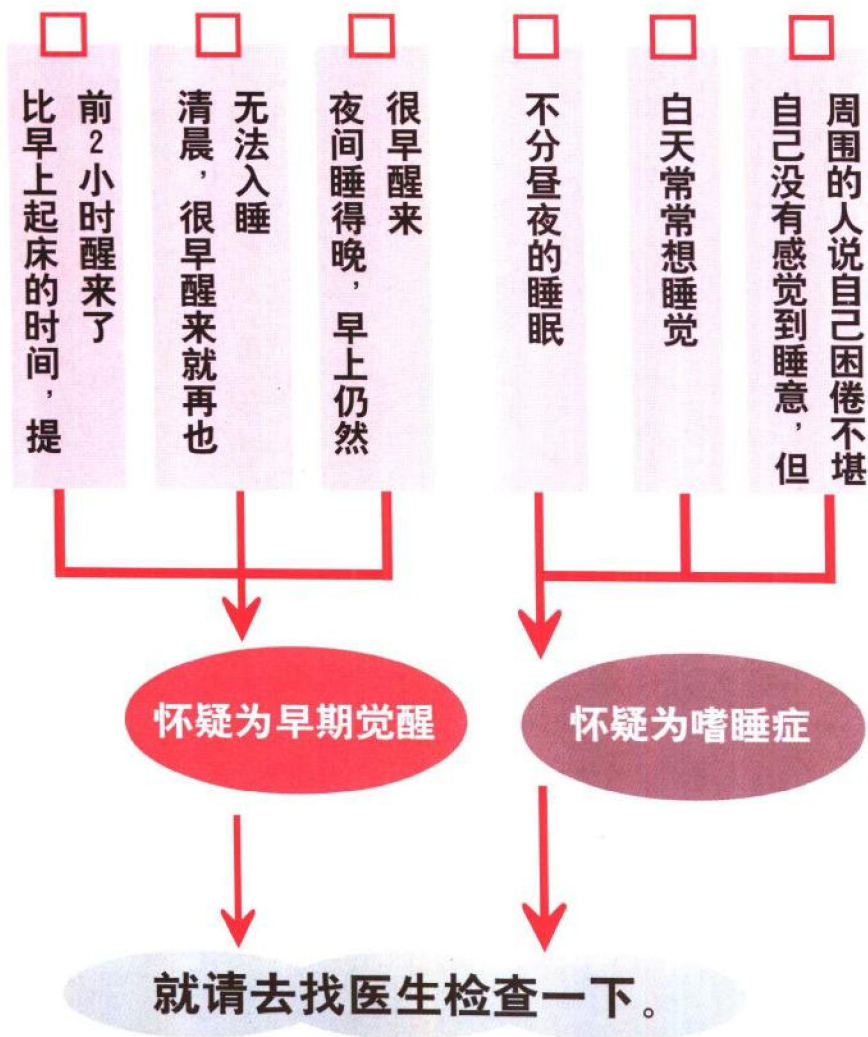
失眠持续1个月以上，会加深苦恼，去看一次医生，找找原因，想想对策是很好的。没必要真的等1个月呀。为了更好的生活，有良好的睡眠真是太重要了。

失眠的类型 图例查找您

逐日经验的积累，归纳所见的症状，在注示的页码中，可以查找想了解的病症的具体情况。

一个人，可能有多症状，这种情况是由各种原因，共同引起失眠所导致的，所有这些的详细情况，都可以参照具体的页码。

而且，不论何种情形，长期出现这些症状时就必须到医疗机构去诊治。



如此困扰

长时间的入睡障碍 从躺下到睡着要花费相当

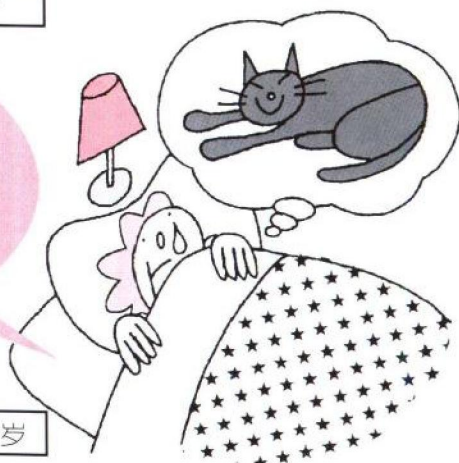
临近考试，非常紧张，怎么也睡不着

小A 高中学生 18岁



因为猫咪死了，夜里，虽然躺在床上，但是很清醒，需要用很长时间才能入睡

K女士 家庭主妇 49岁



从躺下到入睡，需30分钟以上

即使想睡觉，躺到床上去，也睡不着，辗转反侧，长息短叹——有持续这种“难以入睡”状态的，我们称之为“入睡障碍”。

从躺下到真正入睡所用的时间是因人而异的。即使是同一个人，如果由于清醒时的活动量和当时的状态在头脑中一幕幕放“小电影”的话，多少用一些时间才能入睡的日子也是有的。

但是如果入睡需30分钟以上，而且持续好多天，就会成为烦恼的根源了。

小A的睡眠日记

可以表现出小A睡眠的状况图例见右侧



熟睡



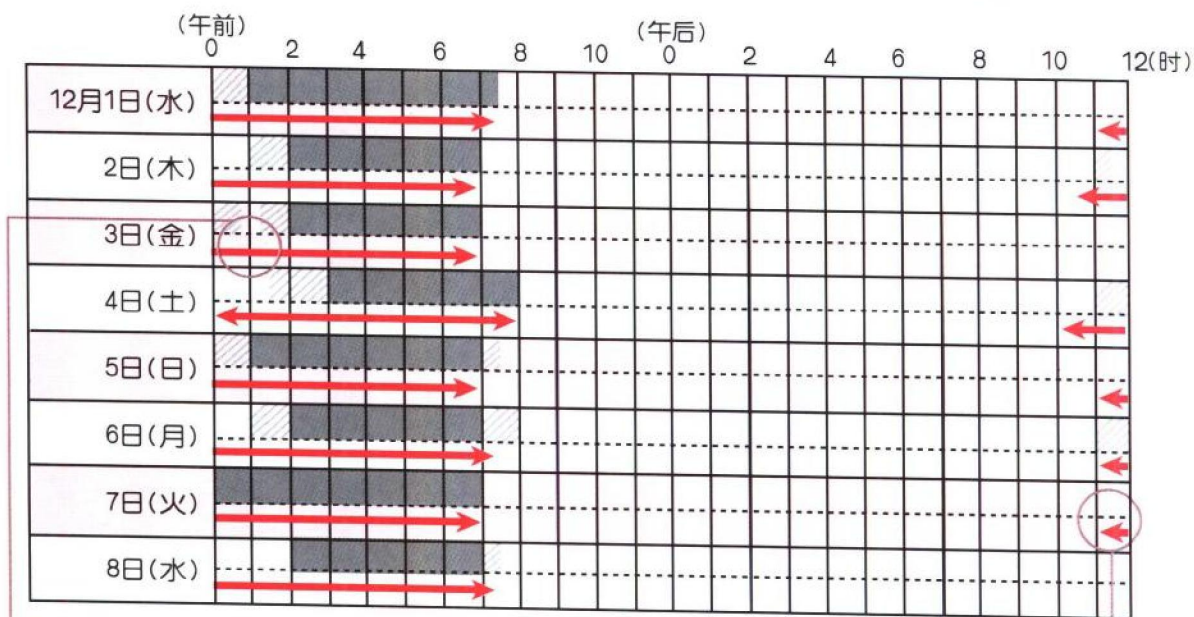
翻来覆去



躺在床上



不在床上



时间一点一滴过去了，不但没有完全入睡，反而很清醒。看看表，钻进被子已经两三个小时了。累极了，好不容易睡着了。

夜里，因为睡晚了，虽然已上床，却考虑未完的工作，结果睡意全失。“这有什么用，还是睡觉吧”这么想，意识更强烈，越来越难以入睡。

精神高度集中的紧张状态会引起这种情形

“怎么也无法入睡”这种经历，大概大部分人都有。重大的考试或任务迫在眉睫的时候，情绪高度紧张，完全陷于这种紧张状态，就会越发严重起来。

另外，在旅行前夕，出现“换枕头”这种难以入睡的情形，也并不少见。

“睡眠”是“大脑休息”的过程，总在头脑中想一些担心的、烦心的事情，大脑就得不到休息，也就是进入“无法入睡”这种状态了。“想睡、要睡”这种强烈的意念反而导致了相反的结果。渴望睡眠使自己大脑陷入了紧张状态，反而难以得到休息。

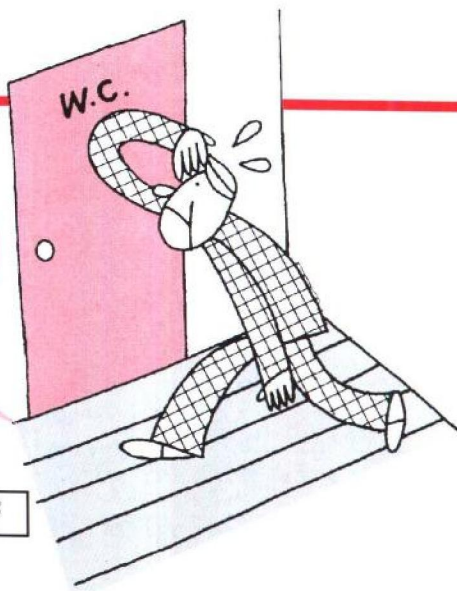
挂心的事情解决了，自然就可以睡得着了。但也有事情解决了，却依然出现入睡障碍的情况。

如此困扰

醒来数次，常使睡意全无 的中途觉醒

一到冬天，夜里要起来好几次去上厕所

B先生 私营业主 62岁



光做梦，早上总感觉困倦乏力

C先生 公司职员 33岁



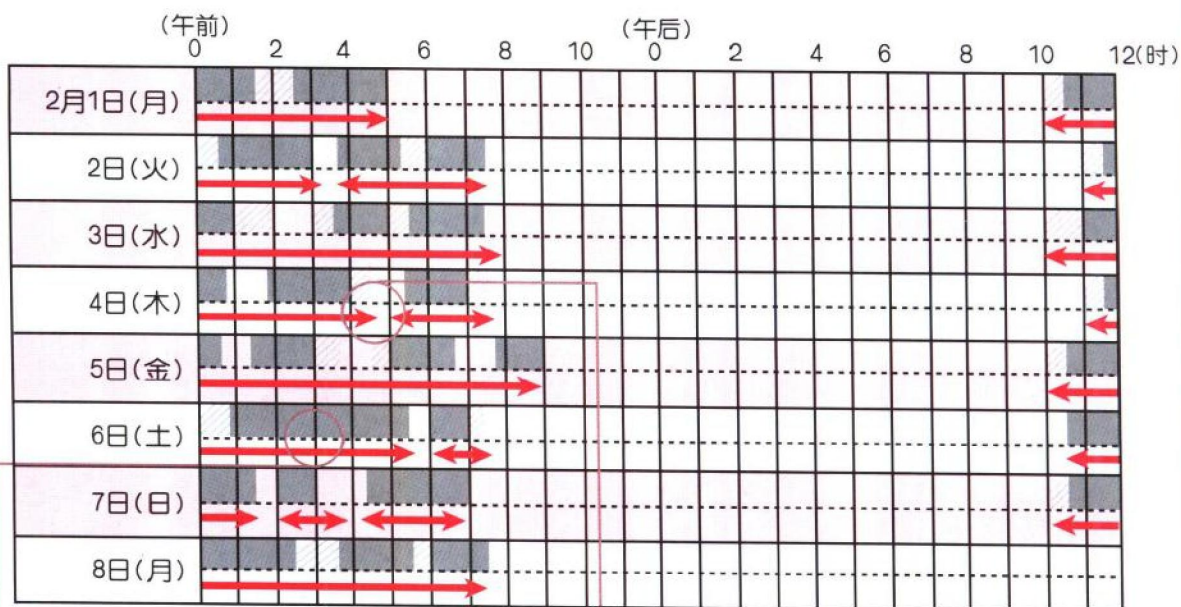
夜里常常醒来

没有“酣然入睡”的满足感，总感觉“睡得很浅”，这种状态叫“睡眠障碍”。究其原因，睡眠过程中醒来数次，引起“中途觉醒”的情形是有的。

我们考虑夜间醒来的原因，例如“尿意”就是其一，虽然我们的机体在睡眠中是可以积存尿液的，但是，随年龄增加，这种机能逐渐下降。所以在夜间去厕所次数多，因而中断睡眠的情况是有的。

B先生的睡眠日记

可以表现出B先生睡眠的状况
图例见右侧



虽然睡眠过程中，没有醒来的记忆，但总做梦，无法进入深睡眠，因此早上醒来不清醒，中午时也多少有些睡意。

夜间，想小便就醒过来了，去厕所之后，再入睡要花费一定的时间，一晚上起来2~3次上厕所，这种日子，真烦恼。

经常做梦，也应引起注意

不管什么原因，虽然中断睡眠，但那只是很短的时间，至多残有“夜间曾醒来”的记忆。

但是，即使自己觉察不到，夜间数次醒来也会使睡眠得不到满足。起来的时候，诉说“总觉得不清醒”，“睡眠时间充足，但白天也想睡觉”的人，就必须考虑有中途觉醒的可能性。

而且，“经常做梦的人”也要引起注意。夜间做的梦，一般不会留有记忆，醒来时候大多不会想起什么来。那么，如果能记清楚梦境就是夜间醒来数次，所以才能有记忆梦境的可能性了。

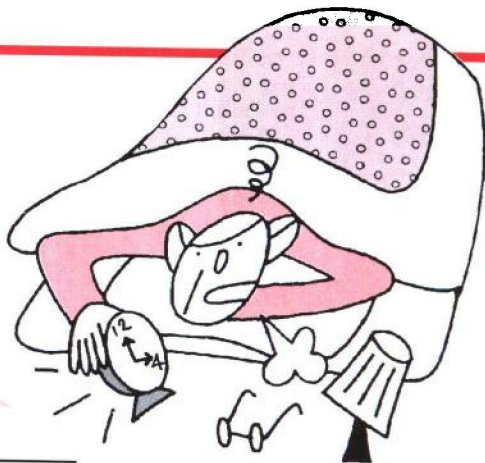
另外，不管何种疾病，如果使睡眠中断，就能招至睡眠障碍。虽然自己不能够觉察到中途觉醒，但如果没有熟睡感的话，那还是查一下原因的好。

如此困扰

睡的 早朝觉醒 清晨早早醒来，无法再入

这几年，早上4、5点钟就醒了

E女士 主妇 67岁



最近，早上3点左右就醒了，想起来真可怜呀

G先生 会计师 37岁



比预想的起床时间早很多就醒过来了

清晨，天仍昏暗着，就醒过来了，称之为“早朝觉醒”。

当然，因早晨有事而早起的人也有。对“醒来后很清爽，于社会生活没有什么不良影响”，这种情形就没有“烦恼”可言。问题是“比预想的早起时间早很多，就醒来的情况”就应该正视了。

这种烦恼，多见于老年人。随年龄增加，一般都会有晚上早睡觉，清晨早醒这种“早睡、早起型”的倾向。而且，因为肾脏机能的衰退，睡眠中想去厕所的事就会常发生。天快亮的时候上完厕所后，再入睡就相当困难了，这种情形很普遍。