

「認知行動療法」で不眠症を改善する臨床試験の参加者を募集
— 自宅で20分 インターネットを通じて自らの考え方や行動を見直す—

千葉大学医学部附属病院（病院長 山本修一 千葉市中央区亥鼻 1-8-1）では、不眠症の方を対象とする認知行動療法の有効性を調べる臨床試験に参加していただける方を募集しています。

認知行動療法とは、考え方や行動を見直して改善を図る、薬を使わない精神療法です。このたび、千葉大学子どもこころの発達教育研究センターでは、認知行動療法を取り入れた不眠改善プログラムを開発しました。自宅にしながら、インターネットでアクセスしていただくことにより、自分で毎日実践することができます。随時、セラピストが電子メールでサポートしますので、安心です。

報道機関の皆様におかれましては、本件の周知にご協力をいただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

＜清水栄司 千葉大学子どもこころの発達教育研究センター長＞



認知行動療法は、うつ病や不安障害の治療の第一選択とされる精神療法で、薬物療法に勝るとも劣らぬ効果を有することが医学的根拠（エビデンス）として、示されてきております。当研究室で開発した不眠症を対象としたインターネットプログラムでは、セラピストがいるクリニックなどに行かなくても、自宅にしながら、自分で認知行動療法を実践することができます。有効性の検証のため、参加者募集のご協力をお願いします。

記

募集人員：30名

募集期間：2016年4月～2018年3月

対象者：①不眠症と診断(注)され、睡眠薬の減量を希望されている方

②研究に同意できる18歳以上65歳以下の方

③パソコンのインターネット環境があり、電子メールのやりとりができる方
注)うつ病、不安症、統合失調症、アルコール依存症、パーソナリティ障害等の精神疾患も併せて診断されている場合、また他の睡眠障害（睡眠時無呼吸症候群等、ナルコレプシー、概日リズム睡眠-覚醒障害、睡眠時髄伴症等）を原因とした不眠の場合は参加いただけません。

試験内容：①インターネットで毎日20分程度の不眠改善プログラムを5週間実践

②その後の経過観察を6週間行う

③試験の前後に各1回、千葉大学病院に来院して面談

（来院時の交通費、駐車料金は各自負担。謝礼金なし）

<5週間プログラムの概要>

○第1週「睡眠日誌をつけよう」

毎日、睡眠日誌を書き、実際の睡眠リズムや満足度などを振り返ります。

○第2週「行動を変えてみよう」

行動を振り返りながら、より睡眠に適した行動を学び、変化を試みます。

○第3週「思考を捉えよう」

睡眠に関する考えを振り返り、偏った考えを見つけ、新しい考えを探していきます。

○第4週「睡眠時間を変えてみよう」

より効率的に睡眠を得るために、睡眠時間を設定し、それに沿って睡眠をとります。

○第5週「リラクゼーション」

気持ちをリラックスするため五感に意識を向けたリラクゼーションと、規則的な呼吸を用いたリラクゼーションに挑戦します。

申込方法：千葉大学病院子どものこころの発達教育研究センター被験者募集サイト

<http://www.chibasad.com/index.html> 応募フォームより応募。

取材に関するお問い合わせ先

千葉大学医学部附属病院

総務課広報係 坂本・渡辺・丸山

Tel : 043-226-2225 Fax : 043-224-3830

E-mail : xae6025@office.chiba-u.jp

不眠症でお悩みの方へ

「インターネットを利用した不眠治療」の臨床試験に参加しませんか？

Color



成人の30%にあたる人が悩んでいると言われる不眠症。睡眠薬を服用している人も多いのですが、長期の服用は身体に大きな負担をかけてしまいます。

そこで千葉大学では、薬を使わず、考え方や行動を見直して改善する「認知行動療法」の不眠治療プログラムを開発。現在、その効果を検証する臨床試験を行っています。ぜひ、ご参加ください。

*どんなことをするのか？

毎日20分程度、インターネットで睡眠日誌をつけ、行動や思考を見直していきます。
期間:プログラム5週間、経過観察 6週間

わからないことがあっても大丈夫！セラピストがメールでサポートします。



対象者（以下の条件を満たす方です）

- 不眠症と診断され、睡眠薬の減量を希望している方
- 研究に同意できる18歳～65歳の方
- PCのインターネット環境があり、電子メールが使える方

《募集期間》2016年4月～2018年3月

《募集人数》30名

《費用》来院時の交通費・駐車場代・パソコンの通信料は自己負担となります。

⚠ 注意事項

1. 以下のような方は臨床試験にご参加できません。
 - ◎うつ病、不安症、統合失調症、アルコール依存症、パーソナリティ障害等の精神疾患を併発している方
 - ◎他の睡眠障害(睡眠時無呼吸症候群・ナルコレプシー・概日リズム睡眠・覚醒障害・睡眠時随伴症など)を原因とした不眠の方
 - ◎夜勤を含むシフト制の勤務をされている方
2. 紹介状なしの場合、特別料金として10,800円(自費)が発生いたします。あらかじめご了承ください。
3. 治療に入るまで数週間お待ちいただくことがございます。
4. 試験開始時と6週間後の計2回、ご来院をお願いしております。

研究代表者 千葉大学大学院医学研究院 認知行動生理学教授 清水 栄司

✉ chibasleep@yahoo.co.jp 不眠症インターネット認知行動療法 被験者募集ページへ→

