

【新規開設】2026年8月1日より「睡眠障害専門外来」を開設いたします

当院では、2026年8月1日より、精神科に関連した睡眠障害を専門的に診療する「睡眠障害専門外来」を開設いたします。

「夜なかなか眠れない」「日中に強い眠気がある」「寝ている間に脚がムズムズする」など、睡眠に関するお悩みはございませんか？ 睡眠の質は心身の健康と深く結びついています。

当院では専門的な検査と多角的なアプローチで、患者さんに合わせた最適な治療を提供いたします。

当科で対応する主な疾患

当外来では、以下のような精神科に関連した睡眠障害の診察・治療を行います。

- 不眠症(寝付きが悪い、夜中に何度も目が覚めるなど)
- 睡眠時無呼吸症候群(SAS)(※自宅で行う簡易検査・治療のみ対応)
- 概日リズム睡眠・覚醒障害(昼夜が逆転してしまうなど)
- むずむず脚症候群(レストレスレッグス症候群)
- レム睡眠行動障害(睡眠中に大声を出す、暴れるなど)

※過眠症(ナルコレプシーなど)や睡眠薬依存症の診察は行っておりません。

また、当院で対応が難しい疾患と診断された場合は、適切な専門医療機関をご紹介します。

当院の治療アプローチと特徴

精神科で診る睡眠障害には、うつ病や躁うつ病、ストレス関連疾患などの精神疾患が背景に潜んでいることが多くあります。当院では、これらの疾患の合併がないかを丁寧に診察し、**精神疾患が認められる場合にはその治療を最優先**で行います。

また、不眠症の治療においては、従来の薬物療法だけでなく、**お薬に頼りすぎない治療の選択肢**を導入いたします。

睡眠薬による薬物療法

患者さんの症状や体質に合わせ、安全性を考慮した必要最小限の薬物治療を行います。

不眠症治療アプリ「Medcle（メドクル）」を使用した認知行動療法

スマートフォンアプリを用いた、新しい不眠症治療(保険適用)を導入しています。

認知行動療法(CBT-I)に基づき、睡眠習慣や認知を無理なく改善していくプログラムです。

※アプリの使用(処方)には医師による適応判断と診察が必要です。

公認心理師による認知行動療法

当院の専門スタッフ(公認心理師)が、必要に応じて個別に対面での認知行動療法(カウンセリング等を通じた睡眠行動の改善サポート)を行います。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の在宅診断・治療

自宅で行える簡易型の検査キットを用いて診断を行います。治療が必要な場合は、CPAP(経鼻持続陽圧呼吸療法)などのサポートを行います。

※入院を伴う精密検査(PSG 検査等)や入院治療は行っておりません。

初診時の流れと検査内容

初診時には、睡眠障害の原因を医学的・客観的にアプローチするため、以下の検査を実施します。

- 問診・診察(精神疾患の合併や身体的状況の把握)
- 血液検査
- 心電図検査
- 頭部画像検査(CT)
- 心理テスト(SDS:自己評価式抑うつ性尺度、AIS:アテネ不眠尺度など)
- 睡眠日誌の作成依頼

※日常生活における睡眠と覚醒のパターンを把握するため、自宅で記録をつけていただきます。

外来診療スケジュール・受診のご案内

睡眠障害専門外来は「事前予約制」です。また、新しく受診される方(初診)の診療は金曜日のみとなっております。

受診を希望される方は、必ず事前にお電話にてご予約をお願いいたします。

初診:毎週金曜日のみ(完全予約制)

診療体制:事前予約制(事前に必ずお電話でのご予約が必要です)

- 電話番号:0877-22-5205
- お問い合わせ時間:9:00～17:00(※日・祝日を除く)

検査料金について: 保険診療が適用されますが、初診時の検査内容によって金額が異なります。

詳細はお電話または受付窓口にてお気軽にお尋ねください。