

2023年10月19日  
千葉大学医学部附属病院

## 認知行動療法アプリの有効性を確認するために 不眠症の症状改善を目指した治験で参加者を募集

千葉大学医学部附属病院（病院長 横手幸太郎 千葉市中央区亥鼻1-8-1）は、不眠症と診断された方を対象に、「認知行動療法アプリ」の有効性を確認する医師主導の治験を2023年7月から実施しています。

不眠症は、慢性化した不眠が3か月以上続いた状態のことで、日本人の5人に1人が不眠症と言われています。薬による治療法もありますが、服用の長期化や他の薬との併用によるリスクが課題となっています。

そこで、本治験では、眠りに対するネガティブな考え方や行動を変え、一人ひとりにあった睡眠習慣を見つけしていく「認知行動療法」の有効性を確認します。効果を感じるまでに時間を要しますが、考え方や習慣自体を変えるため、効果が長続きすることや、非薬物療法のため、体への負担も少ないのが利点です。

報道機関の皆様には、治験への参加協力の周知についてご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

### <参加対象者>

- ・18歳以上で、不眠症の診断基準を満たしている
- ・インターネット環境を有し、スマートフォンなどでアプリを操作できる など

### <治験内容>

- ・初診時に適格性の診断、血液検査などの後に睡眠衛生指導を受ける
- ・その後4週間、睡眠薬は飲まず、睡眠記録（紙）と自宅でのポータブル脳波記録をする
- ・初診の4週間後から、認知行動療法アプリを毎朝使用、または睡眠薬を毎晩服用のいずれかを5週間続ける
- ・約3カ月(14週)の間に5回通院する（初診、4週後、6週後、9週後、14週後）

※治験の説明：[https://www.cocoro.chiba-u.jp/recruit/IIIP\\_med/](https://www.cocoro.chiba-u.jp/recruit/IIIP_med/)

### <応募方法>

右のQRコードまたは下記URLにアクセスし、募集サイトの申し込みフォームから応募

<https://www.cocoro.chiba-u.jp/recruit/MentalTraining/>



### 【認知行動療法センター 清水栄司センター長】

「布団に入っても寝つけない」「途中で目覚める」「早朝目覚めたら二度寝できない」などの不眠状態が長引くと、眠気やけん怠感などが日中にも現れ、仕事や家事に支障が出ることもあります。高齢になるほど不眠症の割合も高くなるといわれており、本治験の成果を一人でも多くの患者さんに役立てたいと思っています。参加呼びかけをぜひお願い申し上げます。

### <取材申し込み・お問い合わせ先>

千葉大学医学部附属病院 病院広報室 大嵩(おおだけ)・矢崎・白土  
Tel : 043-226-2225 Fax : 043-224-3830 E-mail : byoin-koho@chiba-u.jp