

認知課題による慢性不眠障害に特有な注意バイアス評価法の開発

(2021年度学術研究助成基金助成金 基盤研究(C)に採択)



社会学部
人間心理学科
山本 隆一郎 準教授

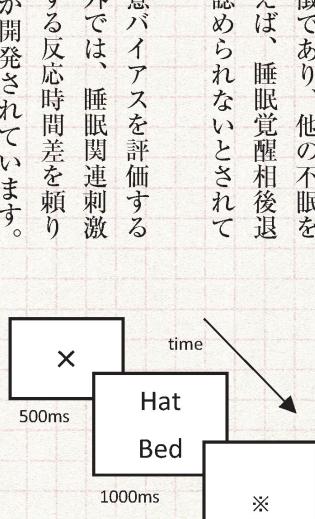
誰しもが「眠れない」という不眠を経験したことはあるでしょう。多くの場合、不眠はストレスなどによって生じ、一過性ですぐに自然覚解します。しかしながら、中には不眠が高頻度で生じかつ長期間持続してしまい生活に支障がある状態になってしまふ方もいらっしゃいます。こうした長期間、高頻度で続く不眠の背景にはさまざまな可能性が考えられます。実際の臨床現場では、不眠症状の背景を精査し、その背景に合った治療法や介入方法が選択されます。しかし、例えば慢性不眠障害による寝つきの悪さ（布団に入ると不安や覚醒が高まる癖が形成され、眠れない）と睡眠覚醒相後退障害による寝つきの悪さ（体内時計の乱れで眠れない）の違いは、本人の「最近寝つきが悪くて…」という訴えでは鑑別が困難であることが指摘されています。

そこで、眠れない背景を鑑別できる

比較的簡単な方法はないかと考え、睡眠関連刺激に対する「注意バイアス」に着目をしました。注意バイアスとは、枕やテディベアといった「睡眠」、時計のカチコチ音といった「眠れないこと」に関連する刺激に注意が奪われるという特徴です。慢性不眠障害の方は、注意バイアスによって眠れないことへの不安が自己増殖的に高められ、睡眠が妨害されると考えられています。こうした注意バイアスは慢性不眠障害に特有な認知的特徴であり、他の不眠を訴える障害（例えば、睡眠覚醒相後退障害など）には認められないことされています。

このような注意バイアスを評価する方法として、海外では、睡眠関連刺激と中性刺激に対する反応時間差を頼りにした認知課題が開発されています。本研究では、日本版の認知課題を作成・公開すること、睡眠専門医療機関に協

科学研究費補助金（学術研究助成基金助成金）が交付された研究を紹介します。



注意バイアスを評価する認知課題の例：×印が出た500ミリ秒後に中性刺激（例えば、Hat）と睡眠関連刺激（例えば、Bed）が上下に1000ミリ秒提示される。その後＊刺激が上または下に提示され、課題対象者は＊の位置をできるだけ早く回答する。慢性不眠障害患者は睡眠関連刺激に注目しやすく、睡眠関連刺激と同じ位置に＊出現した場合には、回答までの時間が速くなり、中性刺激と同じ位置に出現した場合には遅くなると考えられる。