



上手につきあう睡眠薬



だな だにし
産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

～薬を飲む前にできること

飲むときに気をつけること～

産業医だよりでは毎月当院で行われている地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。

10月の地域向け医療講演会は、県立南部医療センター・こども医療センターの井上幸代先生に「上手につきあう睡眠薬～薬を飲む前にできること、飲むときに気をつけること～」というタイトルでご講演いただきました。最近厚生労働省から睡眠薬の安易な使用を控えるようにという啓発もあり関心が高く130名の方が参加されました。ご講演のポイントを以下にご紹介します。

1. 不眠症でしょうか？

- ① 毎晩21時には就寝する。寝つきはまずまず。けれども午前3時過ぎに決まって目が覚めてしまう。もっと寝たい、例えば6時頃まで寝たいのに眠れない。
- ② 夕食後特に面白いこともないので、早く寝ようと思って19時半にはふとんに入る。けれども寝つきが悪く、寝るまでに2時間以上かかってしまう。
- ③ 毎晩決まって2時頃に1回トイレに起きる。以前はわりとすぐにまた眠れていたのに、最近は寝つきが悪く、45分はかかる。



➡ いいえ 不眠とは言えません

2. 薬を飲む前にできること

睡眠障害対処12の指針

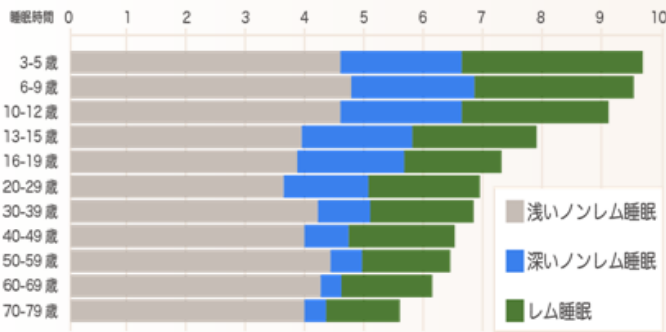


- ① 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- ② 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- ③ 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- ④ 同じ時刻に毎日起床
- ⑤ 光の利用でよい睡眠
- ⑥ 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ⑦ 昼寝をするなら、15時前の20～30分
- ⑧ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- ⑨ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
- ⑩ 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
- ⑪ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
- ⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

※井上先生はこの中でも特に①、③、④、⑤、⑦が重要と話していました

3. 年齢が上がるほど、深い睡眠の時間は短くなる

高齢者の短い睡眠は病気ではありません



寝床に長くいすぎているいませんか？



※高齢者ほど早く寝床に入るために、眠れない時間が長くなっていることがわかります。

4. 薬を飲むときに気をつけること

一般的に睡眠薬は脳辺縁系にある GABA 受容体に結合し、抗不安、鎮静作用をもたらします。ベンゾジアゼピン系と非ベンゾジアゼピン系薬剤があります。



5. 睡眠薬・抗不安薬の副作用



翌日の眠気

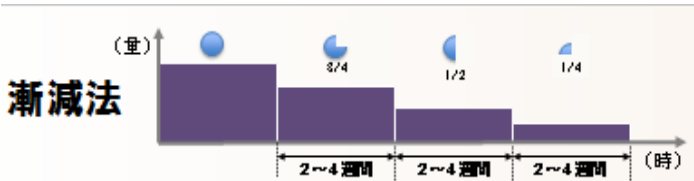
- ・ **ふらつき**
- ・ **健忘** ※アルコールと一緒に飲むと起こりやすい
- ・ **依存性**

※よく使用されている薬剤の中では、ハルシオンデパスは特に依存に注意が必要です

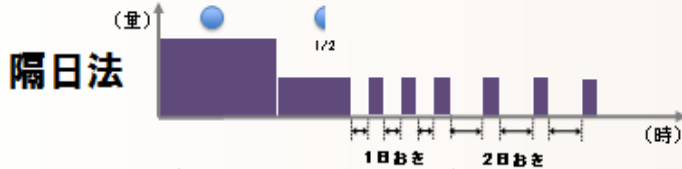
睡眠薬を飲んでいて次のようなことはありませんか？

- 薬を2種類以上飲んでいる
- 薬を6か月以上継続して飲んでいる
- 薬を飲み忘れた日にひどく眠れず不安であった
- 薬を手元に持っていないと不安である
- 薬を飲まないと眠れないのではと不安になる

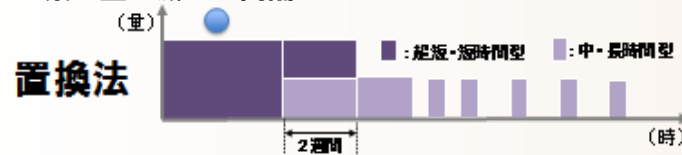
6. 睡眠薬の減らし方・やめ方



※徐々に減量していく



※薬の量を減らし間隔をあけていく



※作用時間の長い薬におきかえて間隔をあけていく

※急にやめると、反跳性不眠といって眠れない状態が増強することがあるので、ゆっくり減量し中止するのが望ましい。

7. まとめ

- ・ 「不眠症」ではない不眠もけっこうある
まず、生活習慣をみなおしてみる
特に、就寝時間、起床時間、昼寝、寝酒、スマホ
- ・ 睡眠薬は依存性の低いものから使う
- ・ 睡眠薬を服用していて、こんなときは医師に相談
 - 2種類以上服用している
 - 6ヶ月以上服用している
 - 睡眠薬がないと不安になる
 - 転倒した
 - 「認知症になったかな？」と思うことが出てきた
 - そろそろ睡眠薬をやめてみたい
- ・ 睡眠薬を減らすときは、医師の指示のもと時間をかけて

