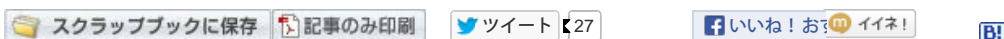




睡眠薬適正使用と休薬にガイドライン活用を- NCNPと睡眠学会WGが策定



国立精神・神経医療研究センター（NCNP）の研究班と日本睡眠学会のワーキンググループ（WG）は、睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドラインを策定した。医療者と患者の双方が対象で、不眠症と睡眠薬の臨床上の疑問点を取り上げ、最新の知見に基づいた回答を作成したという。

不眠症は、睡眠障害の一つで、日本人の一般成人の約10人に1人が罹患し、日中の精神活動や生活機能の低下にもつながるとされる。睡眠薬の処方も多く、1日当たりの服用量や多剤併用率が増加傾向にあるという。また、一部の患者で常用量依存や乱用、過量服用などが見受けられ、適正な使用と休薬のためには、診療の参考となるガイドラインの策定が求められていた。

ガイドラインは、厚生労働科学研究・障害者対策総合研究事業の一環として、NCNP精神生理研究部の三島和夫部長らの研究班と、日本睡眠薬学会の睡眠薬使用ガイドライン作成WGの研究者や臨床医らが共同で策定したという。

不眠医療を安全、効果的に行うための病状の把握や、治療の要否判定、睡眠衛生指導、認知行動療法、不眠の再評価などを分かりやすく説明した「不眠症の治療のアルゴリズム」をガイドラインに盛り込んだ。

睡眠薬をめぐるのは、過去には大量服用時に死に至るといった事例もあり、危険なイメージが定着している。NCNPは、「治療の道筋が示され、薬物療法に関する情報が提供されれば、多くの不安は解消される。睡眠薬に関する疑問に明確に回答することで、過剰な不安や誤解を解消し、不眠医療の質の向上と患者の安心に貢献できる」と指摘。不眠から立ち直るために睡眠薬を必要とする患者が安心して服用できるよう、医療者にガイドラインの活用を勧めている。【新井哉】