

# 睡眠薬の

## 上手な使い方

10人に1人が悩んでいるといわれる不眠症で、睡眠薬を適切に使って、上手にやめるための診療指針ができた。まずは生活習慣を改善し、睡眠薬を使う場合は患者の症状や体質に合う薬を、原則として1種類だけ使うよう勧めている。厚生労働省研究班と日本睡眠学会が13日、公表した。

### 40項目の指針公表

指針では、効果の時間が短い睡眠導入剤など睡眠薬との上手なつきあい方を40項目のQ&A形式で解説。不眠症では睡眠薬に頼らず生活習慣を見直すことが重

要とした。効果的な対策として、定期的運動▽就寝前の空腹を避ける▽就寝4時間前以降は日本茶やチョコレートなどカフェインの入った飲食物を避ける▽就寝

前は喫煙しない、を挙げた。睡眠薬は基本的には1種類を服用。寝付きが悪いのか、途中や早朝に目覚めるのか、年代や持病があるかなどを考慮して、薬を選ぶ必要がある、指針には適した薬を例示してある。研究班主任研究者の三島和夫・国立精神・神経医療研究センター部長は「睡眠薬は原則として、ずっと服用し続けていいものではない。治ったら、ゆっくり減らしながらやめることが基本」と解説する。(大岩ゆり)

### 主なQ&A

睡眠薬の使い方、やめ方の指針は、日本睡眠学会 (<http://jssr.jp/>) のサイトに。

**寝酒の方が安心か？**

アルコールは睡眠の後半の眠りが浅くなり、睡眠の質が悪化する。

**ストレスや精神疾患による不眠に睡眠薬は効果があるか？**

うつ病の不眠には効果的。心的外傷後ストレス障害(PTSD)にはあまり効果がない。アルコール依存症は、睡眠薬の副作用が起こりやすく薦めない。

**睡眠薬を服用中に妊娠。大丈夫か？**

大部分の睡眠薬の安全性はまだ不明。睡眠薬の種類や量、不眠の重症度などを総合的に判断すべきだ。相談窓口「妊娠と薬情報センター」もある。

**更年期障害で眠れない。睡眠薬は必要か？**

更年期障害の不眠に効果がある薬は2種類ある。

**睡眠薬を飲んでも眠れない。増量すれば効果が出るか？**

一定の効果が出る一方、翌日の眠気やふらつきが増える可能性も。安易に増量すべきではない。

**いつまで服用？**

夜の不眠症状が改善し、日中の心身の調子が良くなったら減量や中止を。

**薬の減量法は？**

1種類を4分の1錠ずつ減らす。1~2週間様子をみて問題なければ、さらに4分の1錠減らす。中止する場合は、不眠や動悸、吐き気、不安感などの離脱症状に注意して、時間をかけてゆっくりと。

寝酒の方が安心？ ■ 妊娠中、大丈夫？ ■ いつまで服用？