

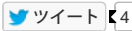


## 医療ニュース

2013年6月17日 17時30分 更新



0



ツイート 4



いいね!



チェック

# 大人の10%が不眠、睡眠薬の適正使用に向け指針発表

## 厚労省と日本睡眠学会

厚生労働省の研究班と日本睡眠学会は6月13日、睡眠薬の適正な使用に向けたガイドライン（指針）を発行した。国内では大人の約10%が不眠といわれる中、睡眠薬処方用量や複数の薬を使うケースなどが増える傾向にある。こうした背景からまとめられたガイドラインは、最新の研究結果を基に、安全で効果的な治療指針を明示。治療の「出口」である、減薬（薬の量を減らすこと）や休薬（薬の服用を中断すること）の適切な方法も記されている。

**[PR]** 眠れない... イライラする... 脚がむずむずしたら読む本

### 治療終了までの流れとQ&Aを用意

ガイドラインの作成を主導した国立精神・神経医療研究センター（東京都）の三島和夫部長らの調査によると、2005年から2009年の間に国内の大人に対する睡眠薬の処方率は1カ月処方で0.9ポイント、3カ月処方で1.0ポイント上昇したという。

ガイドラインの特徴は二点。一つは、「不眠症の治療アルゴリズム」を盛り込んだこと。これには、病状把握から治療の必要性の判定、薬を使った治療、睡眠衛生指導（適切な睡眠を取り戻すため、医師が患者に睡眠習慣を含めた日常生活について指導するもの）、認知行動療法（睡眠に対する誤った認識を直すもの）を使い、適切な減薬・休薬などを経て、治療終了までの流れが明示されている。

もう一つの特徴は、「睡眠薬によって効果も違うのですか?」「睡眠薬より寝酒の方が安心のような気がします」「睡眠薬を服用した翌朝に運転しても大丈夫ですか?」など、不眠症の治療で医療従事者や患者がしばしば直面するQ&Aを集めた点だ。代表的な40の質問に対し、最新のエビデンス（根拠となる研究結果）に基づいた「患者向け解説」「勧告」「医師向け解説」の3種類の回答が用意されている。

## 治療の「出口」を見えるように

日本人は睡眠薬の服用を不安視する傾向があり、とりわけ依存や長期使用への不安が強いとされている。こうした背景には、投薬期間や減薬・休薬の指針が明確でないため、治療の「出口」が見えないことがあった。

今回のガイドラインは、こうした点を明確にして「出口」を見えるようにし、適正で安全な診療が行える道筋を示す狙いがある。

なお、ガイドラインは[日本睡眠学会](#)や[国立精神・神経医療研究センター](#)の公式サイトで閲覧が可能だ。