

医療  
新世紀

成人の10人に1人が悩むといわれる不眠症。医療現場での睡眠薬使用は増えているが「飲むのは不安」という声も多い。そこで、睡眠薬を賢く安全に使うためのガイドライン（指針）を厚生労働省研究班と日本睡眠学会が作成した。特徴は「症状が改善したらゆっくりして薬をやめる」と治療の「出口」を明示した点。薬以外の治療も紹介しており、睡眠学会のホームページで入手できる。

睡眠薬使用 厚生労働省と学会が指針

まず、不眠症とは何か確認しておく。指針作成の中心になった国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の三島和夫部長によると、夜眠れないだけでなく、不眠で心身の状態が悪化し、集中力低下など日中の生活に支障が出るのがポイント。適度な運動や規則正しい食生活、就寝前のカフェイン飲料は避けるなど、生活を見直してもなお不眠が1カ月程度続く場合、睡眠薬の処方がある。

指針は、不眠症と睡眠薬に関する代表的な質問を40のQ&Aにまとめて解説。寝付きが悪いか、途中で目が覚めやすいかといった不

併用避け ゆっくり減量を

眼症のタイプや年齢、持病などに応じて適した薬の種類を例示する。日中の活力が戻った実とともに、副作用を最小限にするため、就寝直前に飲み、複数の睡眠薬併用はできるだけ避けるよう強調している。

薬のやめ方については、不眠症が治ったと判断するタイミングと返しなどの不快な症状

依存症への不安根強く



三島和夫部長

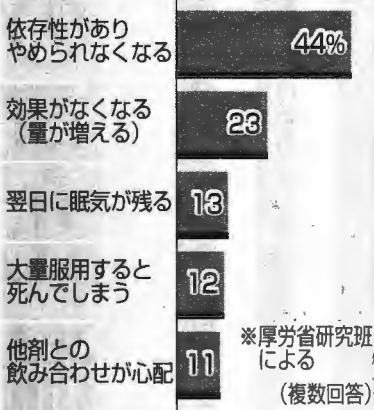
薬の減量法の二つを示した。前者は、夜の不眠がある程度改善し日中の体調が良くなった。なぜ今こうした指針が必要なのか。背景には睡眠薬使用の増加がある。「患者の1日当たりの服用量、多剤併用率ともにじわじわ増えている。難治性の患者の増加も考えられるが、漫然と飲み続ける人がいる可能性も否定できない」と三島さんは指摘する。

一方で日本人は諸外国と比べ、睡眠薬への不安が強いことが明らかになっている。三島

は、薬を必要とする患者が安心して飲めるように治療の道筋を示し、慢性化防止に役立つ「こと」と話す。指針はまた、薬以外の有効な治療法として一部の専門施設が取り組んでいる「認知行動療法」を紹介。専門医も覚えておきたい。

市民の44%が「依存性がありやめられなくなる」との印象を持っていて。こうした不安から自己判断で薬をやめ、不眠症を慢性化させてしまう例も後を絶たないという。不眠症は慢性化すると治療が難しくなる。三島さんは「指針の最大の狙いは、薬を必要とする患者が安心して飲めるように治療の道筋を示し、慢性化防止に役立つ「こと」と話す。指針はまた、薬以外の有効な治療法として一部の専門施設が取り組んでいる「認知行動療法」を紹介。専門医も覚えておきたい。

一般市民が抱える睡眠薬への不安 (主な回答)



「良い眠り」のための心得

- 眠くなるまで布団に入らない
  - 昼寝はなるべくしない。するならば午後3時まで30分以内に
  - 「何時間眠ったか」より「日中元気に過ごせるか」が大事
  - 起床時間は毎日同じに
  - 寝酒は睡眠にメリットなし
  - 睡眠薬は正しく服用すれば安全。自己判断でやめず、主治医と相談を
- ※三島和夫さんによる