

医療 新世紀

併用避け ゆっくり減量を

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「症状が改善したらこうして薬をやめろ」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可能。

睡眠薬使用 厚労省と学会が指針

まず、不眠症とは何か確認しておこう。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、睡眠薬の処方が考慮される。

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

眠症のタイプや年齢、時点とした。意外だが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。

依存症への不安根強く

薬の減量法の一つを示した。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

三島和夫部長

を予防できるとしている。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

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。三島さんらの調査でも一般市民の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った。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つて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。

長く寝るより睡眠の密度を濃くする。そのため昼寝はなるべく控え、30分以内にとどめる。毎朝同じ時間に起きるのも有効だ。寝酒は「夜中に目が覚めやすくなるため睡眠には逆効果」ということ

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90分以内
- 「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
- 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

