


医療新世紀

睡眠薬、賢く使って

「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
- 「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
- 酒は睡眠に悪影響
- 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



日中の支障
三島和夫部長

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、集中力低下や日中の生活に支障が出るのがポイント。過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、睡眠薬の処方も考慮される。



三島和夫部長

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「症状が改善したらいつまで薬を止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。

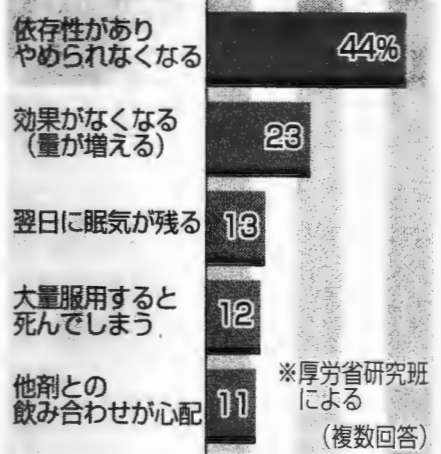
併用避けゆっくり減量
厚労省、学会が指針作成

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。寝付きが悪いが、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、持病などに応じて適した薬の種類を例示するとともに、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

根強い不安
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う例も後を絶たないという。

一般市民が抱える睡眠薬への不安(主な回答)



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薬の減量法の二つを示した。前者は、夜中の不眠がある程度改善し日中の体調が良くなった時点で。意外だが「何時間眠ったかより日中の活力が戻ったかの方がずっと重要」と三島さんも強調する。

薬の減量は、治ったと判断した時点で4分の1減らし、1〜2週間様子を見てまた4分の1減量と、時間をかけることで不眠のふり返しなどの不快な症状を予防できるとしている。

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。専門医による30分程度のカウンセリングを4〜8回繰り返して、不眠につながる者の行動パターンや考え方を見直していくものだが、健康保険がきかないことが普及のネックになっている。

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。専門医による30分程度のカウンセリングを4〜8回繰り返して、不眠につながる者の行動パターンや考え方を見直していくものだが、健康保険がきかないことが普及のネックになっている。

見逃される眼

皮膚表面が赤く盛り上がり、乾燥した角質がふけのようにボロボロとはがれ落ちる炎症性の皮膚疾患「乾癬」には、症状によっていくつかのタイプがある。このうち重症型の関節症性乾癬は関節の痛みや腫れを伴い、進行すると関節が破壊されて不可逆的な変形を起す。関節を守るには早期治療が必要だが、診断が遅れて破壊が進んでしまう患者が多いという。

乾癬の原因は明らかでないが、体質や感染症、薬剤、ストレスなどの要因が複雑に絡み、免疫の異常が引き金となって発症するとみられている。

全体の約90%を占めるのは尋常性乾癬。尋常性とは「普通の」よみある」という意味だ。これに対し、関節症性は2012年時点

痛みや腫れ、すぐ相談を

乾癬患者へのアンケート結果

多くの患者が、関節の痛みや腫れを訴えている。早期に相談し、適切な治療を受けることが大切だ。

