

# 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「症状が改善したらこうして薬をやめる」と治療の「出口」を明示した点。

▽日中の支障  
まず、不眠症とは何か確認しておこう。指針作



三島和夫部長

睡眠薬、賢く使って

## 併用避けゆっくり減量

「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
- 睡眠薬は服用全で正す自己めず主治医と相談を

※三島和夫さんによる

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

### 厚労省と学会が指針

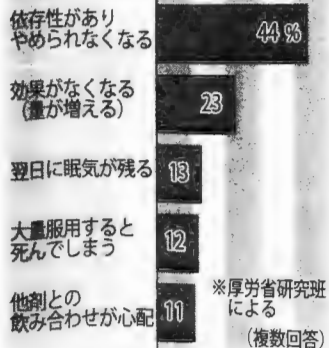
## 治療の「出口」を明示

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時点とした。意外だが「何時間眠った

かより日中の活力が戻った実感の方がずっと重要」(三島さん)だという。

#### 一般市民が抱える睡眠薬への不安 (主な回答)



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。最大の狙いは、薬を必要とする患者が安心して飲

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50分程度のカウンセリングを4〜8回繰り返して、不眠につながらる患者の行動パターンや考え方を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。