

# 睡眠薬の適正使用に向け、 ガイドラインを策定

～減薬・休薬を見据えた不眠症治療へ～

厚生労働省の研究班と日本睡眠学会のワーキンググループ\*は13年6月、睡眠薬の処方や減薬・休薬の方法を示した「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」を策定した。非薬物療法も含めた不眠症の診療指針を示したほか、不眠症と睡眠薬に関する臨床上の疑問点について、医療者および患者向けに回答を作成。最新のエビデンスに基づき、不眠症治療を安全かつ効果的に実施するための手引きとなっている。

\*厚生労働科学研究「睡眠薬の適正使用及び減量・中止のための診療ガイドラインに関する研究班」/日本睡眠学会・睡眠薬使用ガイドライン作成ワーキンググループ

## 処方率や服用量は増加傾向

睡眠障害のひとつである不眠症は、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒などの不眠症状によって、日中の活動にも支障を来す状態をさす。日本では、成人の約10%が不眠症に罹患しているといわれている。

不眠症の治療で処方される睡眠薬は、不眠症状を改善する一方で、長期服用による依存や過量服用、多剤併用などの問題点も指摘されているところだ。(国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所精神生理研究部部長・三島和夫氏らが実施した睡眠薬の処方実態に関する調査では、処方率や服用量、多剤併用率が近年増加していることが明らかになった(図1)。

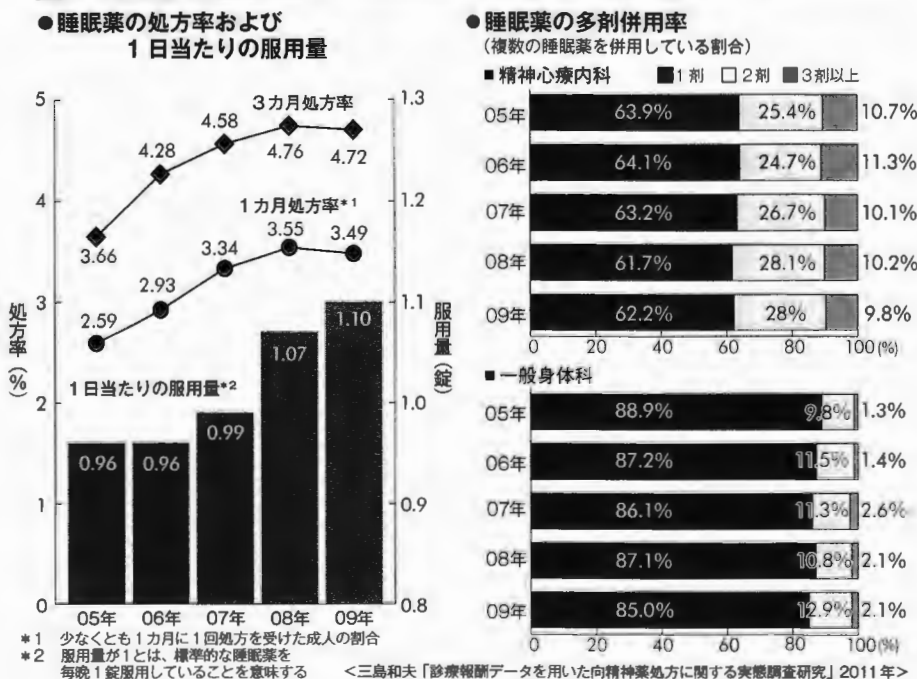
「処方率の増加自体はストレス社会や高齢化などの背景要因も考えられますが、問題なのは1日当たりの服用量も増加していることです」と三島氏は指摘する。それだけ重症の患者が増えているという見方もできるが、実際には重症の不眠を扱う精神科や心療内科での処方が増えているわけではなく、外科や内科などの

一般身体科での処方が増えているという。

「たとえば、高血圧などの持病があり、ストレスや加齢などによって不眠症になると、他の治療薬と一緒に睡眠薬が処方されます。このとき、医師に睡眠薬への正しい理解が

なければ、眠れていればよいと漫然と処方してしまったり、不眠症状にマッチしていない睡眠薬を継続的に処方してしまうことがあります。本来なら短期間の服薬で治療を終了できるはずが、不適切な治療によって服用量が増加し、その結果、依存症状を引き起こしてしまうことにもなりかねません」(三島氏)

図1 睡眠薬の処方実態 <健康保険組合に加入する約30万人分の診療報酬データを用いた分析>



# 出口が見える不眠症治療を

服薬しても症状がよくならなければ、患者の不眠への不安感や緊張感は増し、症状は悪化する。また、日本人は睡眠薬に対する不安や偏見が強い傾向にあるが、過度な不安は睡眠薬の効果を弱める要因にもなるという。一部の睡眠薬では、自己判断で服薬を中止した結果、ひどい不眠やいらいら、動悸などの離脱症状（禁断症状）が強く出てしまうこともある。

こうした悪循環を断ち切るためには、睡眠薬の投与期間や休薬指針を明確にすること、すなわち「治療の出口」

このような経緯から、三島氏が代表を務めた厚生労働省の研究班と日本睡眠学会のワーキンググループは、13年6月に「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」を策定した。特徴は、不眠症状に合わせてどのような睡眠薬を選択するかという治療の「入り口」だけでなく、医師が定期的に効果を確認

## 非薬物療法も含めた指針

し、最終的には減薬・休薬していくという治療の「出口」にも焦点を当てたことだ。非薬物療法も含めた治療の流れを示し（図2）、不眠を訴える患者にはまず、生活習慣や寝室環境の改善などの「睡眠衛生指導」や、睡眠薬の長期服用や難治性の不眠症に陥りやすい患者側の「リスク評価（うつ病などの精神疾

患、不安・依存傾向の強い性格特性など）を検討すべきだとした。また、「認知行動療法」は、薬物療法が奏功しない場合の治療法として位置付けたが、第一選択療法、または薬物療法との併用療法としても有効であると示した。

薬物療法については、適切な薬を選択することや、リスクとベネフィットの観点から妥当性を評価することが重要であり、「漫然とした長期処方」は厳に戒められるべき」と指摘。患者によっては長期の服用が必要な場合もあるが、不眠症状とともに日中の心身の調子も改善されれば、再発リスクを低減するための十分な期間をおいたうえで、減薬・休薬を慎重に行う方針だ。三島氏は、「大切なのは、多くの不眠症は適切な治療で治るということ。治療全体の枠組みを意識しながら、患者の身体状況や環境に合わせて、ケースバイケースで対応してほしい」と話す。

さらに、ガイドラインでは、難治性不眠症への対応や睡眠薬の副作用、減薬・休薬の方法など、治療中に直面する主な疑問点を取り上げ、最新のエビデンスに基づき回答を掲載。回答の作成にあたっては600近い文献をレビューし、各設問について、医療者向けの勧告（推奨）とその根拠となるエビデンス、患者向けの解説を記載した。エビデンスは今後も継続的に収集し、必要に応じてガイドラインを改訂していく予定だ。「最近開発された睡眠薬は有効性・安全性も高くなっています。医療者側が治療のト

レンドを把握し、患者が安心できる治療を行うことは、不眠症に悩みながらも受診を足踏みしている方々の治療機会を増やし、重症になってからの受診を防ぐことにもつながるのではないだろうか」と語る三島氏。今回のガイドラインの普及により、不眠症治療の質の向上および不眠症に悩む患者の安心に貢献したいと考えた。

図2 不眠症治療の流れ

