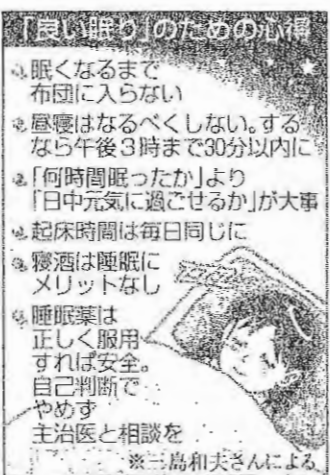


眠れてますか、夜

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。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。

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、睡眠薬の処方も考慮さ

成人の10人に1人悩みの種



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。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。

「良い眠り」心得も

厚労省と学会 睡眠薬に指針

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。

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、不眠につながる患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。そこで、認知行動療法のエッセンスも取り込んだ「良い眠り」のための心得を三島さんに尋ねた。第一は、眠くなるまで布団に入らないことだという。「不眠症の人は音楽を聴いたり本を読んだり、寝室内で眠れずに苦しい時間を延々と過ごす傾向がある。その習慣を断つことが重要な一歩です」

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、するならば午後3時まで、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。

睡眠薬賢い使い方

- 薬の併用は避けよ
- 活力戻ればやめ時
- 減量は時間かけて

快眠グッズ売れてます

オータメード枕、間接照明

一方、「良い眠り」を求める人たちに、快眠グッズが人気だ。

岩田屋本店（福岡市・天神）の寝具売り場では、表面に凹凸のあるマットレスが売れ筋。同店によると、通常の敷き布団では肩と腰部分に体重の77%がかかるが、凹凸があると体重が分散され、快眠できるという。価格は3万9900円、10万5千円（シングル）。担当者は「多い日は5〜6点売れる」と話す。

「眠りの専門店マイまくら天神新天町店」では、2万5千円のオータメード枕が人気。自宅や出張用に複数買う人もいるという。

「眠活（睡眠活動の略）」コーナーを設ける天神ロフトは、枕に香りを吹きかけるアロマスプレーやろうそく形の間接照明など約50種類を扱い、10月の売り上げはコーナーを設置した4月比で4・8倍。会社帰りに立ち寄った女性（53）は「日々の疲れを睡眠でその都度とりたいたい。快眠グッズは魅力的」と話した。



オータメード枕の高さを決めるため、女性客に測定器を当てる店員