

科学



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できる。

睡眠薬、賢く使おう

▽日中の支障
まず、不眠症とは何かを確認しておこう。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れる。

厚労省と学会 指針作成



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、複薬(三島さん)などという数の睡眠薬併用はできるだけ避けるよう強調している。

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

▼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。不眠症は慢性

▷▷ 就寝直前に飲み併用避ける

▷▷ 減量は様子見てゆっくりと

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。

▽習慣を断つ
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直し、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。長く寝るより睡眠の密度を濃くする。そのため屋裏はなるべく控え、するな午後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。

(共同)吉本明美

「良い眠り」のための心得

- 眠くなるまで布団に入らない
- 屋裏はなるべくしない。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