

睡眠薬賢く使って

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」ついで薬をやめる」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。

厚生労働省と学会が指針

▽日中の支障

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、睡眠薬の処方が考慮される。

▽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。不眠症は慢性化すると治療が難しくなる。三島さんは

併用避けゆっくり減量

「指針の最大の狙いは、薬を必要とする患者が安心して飲むように治療の道筋を示し、慢性化防止に役立てること」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回繰り返していき、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。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)

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避けるよう強調している。

薬のやめ方については、不眠



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

一般市民が抱える睡眠薬への不安 (主な回答)

