

睡眠の話

【上手な睡眠薬(睡眠導入薬)の使い方】

原因の治療が第一 症状により使い分け

不眠の解消には、まず原因となる病気の治療をしなければなりません。例えばうつ病の患者は不眠を伴うことが多く、この場合は先づうつ病の治療薬を服用します。

それでも不眠が続く人には、睡眠薬が処方されます。ステロイドホルモンのように不眠を起すしやすい薬を飲んでいる場合、睡眠を十分にとる利点の方が大きいと考えれば睡眠薬の併用が勧められます。

睡眠薬の構造は、精神安定剤(正式には「抗不安薬」といいます)と類似しています。不安があ

る場合の睡眠薬として精神安定剤を使用することも多く、効果がありません。両方を併用することもありません。

また、睡眠薬は効果持続時間の短いもの(4~5時間)から長いもの(12時間以上)まであり、症状に応じて処方されます。短いものは単に寝つきの悪い場合に、長いものは熟睡時間がない/早朝に目が覚めてしまう場合に、症状によっては両方処方されることもあります。

注意点と副作用

●高齢者の注意点

副作用として多いのは、朝の眠気とふらつきです。個人差はあり

ますが、薬の代謝が遅い高齢者は副作用が強くなる場合があります。少量から始めます。高齢者においては、ふらつきが転倒や骨折のリスクを高めるため、現れた際には注意しましょう。

●アルコール併用しない

アルコールは薬の作用を強めます。睡眠薬とアルコールを一緒に飲むことは避けましょう。

●まれに記憶障害

効果持続時間が短いハルシオン、レンドルミンなどを服用した場合、まれに翌日になっても記憶障害を起こすことがあります。急な睡眠深度の変化と関連していると考えられ、アルコールや飛行機に乗った際の時差などが加わると

その危険がより高くなります。

●奇異反応

脱抑制に伴う逸脱行動や興奮状態が見られることがあります。認知症など脳の障害がある時は少量でもしばしば生じるため、これらの副作用への認識は大切です。

●習慣性について

睡眠薬や精神安定剤は習慣性が生じることがありますが、現在の薬は30年以上前の薬と比べて多くの点で安全性が高くなっています。薬の量が増えていかなければ過度な心配はいりません。過度な心配をせず、主治医の元で適切に使用しましょう。