

不眠症の話（その2） 広報げろ 2010.7

不眠症の話（その2）

不眠を訴える人は高齢になるほど頻度が高くなり、また、男性よりも女性に多く見られます。外来を訪れる高齢者の半数以上が睡眠障害を訴えているという報告もあり、睡眠剤を使用している人も多くなっているようです。現在医師が処方している睡眠剤は正しい使用法を守れば安全なものです。しかし多くの人が使用するようになると正しく服用されないこともあり、一般の医師にとっても注意が喚起されなければならない状況となっています。今回は前回の不眠症の話に引き続き、睡眠剤の副作用についてお話ししましょう。

◎睡眠剤（睡眠導入剤）の副作用

◆持ち越し効果：睡眠剤の効果が翌朝以降日中まで持ち越され、寝起きの悪さ、眠気、ふらつき、倦怠感、頭痛などが現れます。短時間型の薬の使用、少量からの使用などで対応します。

◆筋弛緩作用：夜なかにトイレに起きた時ふらつきや脱力感が現れ転倒の危険があります。とくに高齢者では手すりや照明を明るくするなど転倒防止対策が必要です。

◆記憶障害：服薬後の一定時間の記憶が失われ、途中で起きた時のことを覚えていないことがあります。アルコールとの併用で起きることが多いようです。

◆睡眠剤は認知症（ぼけ）の原因にはなりません：睡眠剤の服用で起こる記憶障害やボケ症状は睡眠剤の効果でもあり副作用でもありますが服用を続けても認知症になることはありません。

◆反発性不眠、反発性不安：睡眠薬を一定期間服用した後に、急に服用をやめると一時的に強い不眠や不安、焦燥、発汗、震えなどが現れることがあります。薬をやめる時は徐々に減らすことで対応します。

◆依存症：睡眠剤を決められた範囲内でも長期にわたって使用し続けると依存が形成され、急に止めた時、不眠や不安などの反発性不眠症状があらわれることがあります。睡眠剤は漫然と長期にわたって使用するべきではなくて、目的を達したら医師の指示に従って計画的に服用をやめていくことが大切です。

◆耐性形成：長期間服用しているとその薬が効かなくなることを耐性形成と呼びますが、現在使われている睡眠剤は、適切な服用をしている限り耐性形成はほとんど起こらないとされています。

◆大量服用：現在使われている睡眠剤は自殺の目的で大量に服用しても特別な持病がない限り死ぬことはありません。強い眠気、記憶消失やその他の不快な副作用が現れます。

◎睡眠剤は主治医とよく相談しながら使いましょう。

不眠の原因、タイプは人様々で、対処法にも違いがあります。睡眠剤の使用に際しては医師とよく話し合ったうえで自分にあった薬を選択し、指示に従って正しく使いましょう。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦