

みなさん、こんにちは。早いものでもう師走です。今年は暖かい日が続いたため、紅葉は少し遅れて今が見ごろのようで、紅葉を楽しむ人の姿を多く見かけます。紅葉を楽しむ為にも、お出かけの際はマスクをしたり、家に帰った後はしっかりと手洗い・うがいをするなど風邪対策を行い、体調を崩さないよう気を付けてください。

過日、『薬の副作用について-Ⅱ』のお話がありましたのでご案内いたします。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

今回の健康教室は、薬の中でも『睡眠薬』に焦点を当てた内容となっています。みなさんは、睡眠薬についてどのようなイメージをお持ちでしょうか？睡眠の悩みを持つ人にとっては薬として良い一面を持っていますが、使い方によっては犯罪に使用される恐ろしい一面も持ち合わせています。安全に、且つ、上手に『睡眠薬』と付き合いあっていくための手がかりとなる内容となっていますのでどうぞご覧下さい。

★今回の講師のご紹介

5月の健康教室に引き続き、南大牟田病院に勤務している薬剤師の古賀さんに、薬の副作用のお話をしていただきました。



★おさらい

簡単に前回5月の【薬の副作用について-Ⅰ】のおさらいをします。

- ① 病気を治したり、症状を軽くする**薬本来の目的の働き**を『主作用』、**薬本来の目的以外の好ましくない働き**を『副作用』という。
- ② 副作用は、「**比較的多くの薬で共通のもの**」と「**特定の薬で出やすいもの**」に分けられる。
- ③ 自己判断で副作用の症状を放置したり、薬の服用をすることで**死亡**が確認されるほどの重症な副作用も報告されている。

※ 詳しくは【てまり 令和元年 第6号 薬の副作用について-Ⅰ】をご覧ください
<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2019/06/temari.201906.pdf>

★睡眠薬について

眠れなかったり、睡眠中に目が醒めてしまうのではないかとといった心配や不安から、睡眠薬を処方してもらう方が多いようです。

睡眠薬、抗不安薬、睡眠導入剤などいろいろな名称で呼ばれますが、これらの薬のほとんどは人間の体内にある『ベンゾジアゼピン受容体』という部位に働きかけるもので、基本的な効き方は同じです。

★睡眠薬の種類

睡眠薬は作用するメカニズムにおいて2種類に分けられます。

①脳の機能を低下させる睡眠薬

現在使われている睡眠薬は、脳の活動を低下させるものが中心になります。大脳辺縁系や脳幹網様体と呼ばれる神経活動を抑えることで、催眠作用をもたらします。

②自然な眠気を強くする睡眠薬

近年は自然な眠気を強くする催眠薬が発売されています。私たちの睡眠・覚醒の周期に関係する生理的な物質の働きを調整し、睡眠状態に仕向けていくお薬です。

★睡眠薬の作用時間の違い

現在、睡眠薬として主に使われている、ベンゾジアゼピン系・非ベンゾジアゼピン系は脳の機能を低下させることで催眠作用をもたらしますが、効果を考えていくためには作用時間が重要になります。睡眠薬は作用時間によって、大きく4つのタイプに分けられています。

	効果のピーク	作用時間
超短時間型	1時間未満	2～4時間
短時間型	1～3時間	6～10時間
中間型	1～3時間	20～24時間
長時間型	3～5時間	24時間～



睡眠薬がこんなに種類があるなんて知らなかった！

★効果

- ◆ 抗不安作用・・・不安感や緊張を和らげます。
- ◆ 鎮静・催眠作用・・・穏やかに眠りに導きます。
- ◆ 筋弛緩作用・・・筋肉の緊張をほぐします。

この3つの効果のバランスと薬の効いている時間、患者さんと薬の相性によって、医師は複数の薬を使い分けています。

ただし、どの薬も基本的に同じ作用なので、**量を多くしても一定以上の効果は得られません。**

★服用するときの注意点（副作用）

- ◆ 翌日の眠気・・・朝の目覚めがすっきりしない、日中も眠いという場合には、薬の飲みすぎの可能性もあります。
- ◆ ふらつき・・・筋肉の緊張が緩み、転倒しやすくなります。十分注意してください。
- ◆ 健忘・・・薬を飲んだ後の行動を覚えていないことがあります。高齢者では「せん妄」という状態になることもあります。
- ◆ 依存性・・・やめた時に「離脱症状」が生じる為、やめにくくなります。



「せん妄」、「離脱症状」って？

「せん妄」とは、高齢者によくみられる注意力の低下や、時間・場所・人に対する認識が低下する**意識障害**のことです。突然発症し数時間～数週間症状が継続します。

「離脱症状」とは、飲んでいる薬を中止したときに生じる**不快な症状**のことです。もともとの症状と非常に似ている為、離脱症状だと気が付きにくいこともあります。

薬の量が多くなると効果は頭打ちになり、副作用が目立ちやすくなります。
薬の量を減らしたり、やめることでかえってすっきりして楽になることもあります。

★睡眠薬・抗不安薬を減らしたい、やめたいときには

大事なのは「**やめていこう**」という気持ちを固めることが大切です。安全に止めていくことができるように、まず自分は薬をやめても良い状態にあるのかを医師に確認しましょう。

自己判断で、急に薬をやめると「離脱症状」を生じることがある為注意が必要です。医師の指示のもと、ゆっくりと時間をかけて減らすことが大切で、数か月～年単位で減らすことを考えると良いでしょう。

★薬以外の対処法

良い睡眠をとれるようになるためには、生活習慣もとても大切です。薬以外の役立つ対処法を活用しましょう。

◆ 生活リズムを整える



- ・眠った時間に関わらず、毎日同じ時間に起きましょう！
- ・太陽の光を浴びると体のスイッチが入ります。適度な運動もお勧めです！
- ・昼寝は30分以内！
午後3時以降の昼寝はやめましょう。
- ・眠くなってから布団に入りましょう。
睡眠時間には個人差があります。

◆ リラックスのコツを身に付ける

- ・リラックスの為の呼吸は『丁寧に息を吐く』を意識。
3秒吸って3秒吐くイメージ。
おへその下あたりに手を置いて、おなかで呼吸しましょう
- ・刺激物（お酒やたばこ など）を避けましょう。寝酒は不眠のもとです！
- ・リラックスできる音楽や、香りを上手に使いましょう！
- ・お風呂で温まるのも大切です。しっかり湯船につかりましょう。

※ 詳しくは【てまり 令和元年 第11号ぐっすり眠る為には】もご覧ください

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2019/11/a21aea0d2865bc2b1b91cab07310b5b2.pdf>

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/>

★なかなかうまく睡眠薬が減らせないときは

睡眠薬を減らした方がよさそうだと思っても、なかなか減らせないことがあります。時には、うつ病や不安障害などの病気が隠れている場合もあります。これらを適切に診断し、抗うつ薬などの薬物療法や心理療法を適切に組み合わせることで治療が進み、睡眠薬の適切な使用につながる場合があります。

★おわりに

睡眠薬は、睡眠習慣の見直しも意識しながら使っていくことが大切です。睡眠薬を使うべき時はしっかり使い、よくなったら少しずつ自然な眠りを取り戻せるよう、依存することなく不眠の改善を行っていきましょう。

飲んでいる薬についても相談できてよかった～！

参考文献

- ◆【精神科医が解説】睡眠薬（睡眠導入剤）の効果と副作用
- ◆【睡眠薬や抗不安薬を飲んでいる方にご注意いただきたいこと】
東京女子医科大学病院 医療品安全管理委員会



眠れないときには、薬に頼る前に、
生活習慣・睡眠習慣を見直してみましょう。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「体に関する豆知識」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<http://www.zaidan-omtiryoyo.jp/>