

Q & A 患者さんからの質問箱

寝つきが悪い時は？

Q 1 11時頃に床に就きますが、寝つきが悪く、朝の3時、4時まで眠れません。特に透析を受けた日の夜がひどいようです。そのためか、翌日の昼間は1時間ほど昼寝をしてしまいます。睡眠薬を服用したほうが良いでしょうか。(65歳、女性、透析歴3年)

A 1 寝つきがとても悪く、翌日の日中にも悪影響が出ているようですね。さぞおつらいことと思います。

睡眠薬を服用したほうが良いかというご質問ですが、一般に寝つきが悪い方には、きちんと眠ることを意識しすぎて、かえって緊張して頭がさえてしまう傾向があります。不眠恐怖とも呼ばれ、こうした場合には、いったん床から出て心身をリラックスさせると自然な眠気が生じやすいので、その後、再度、床に入ると良いでしょう。心地良い香りやゆったりした音楽など、自分なりのリラックス法を活用するのも良いことです。ただし、飲酒はかえって眠りを浅くしてしまうので避けるべきです。その他、良い眠りを促す睡眠習慣、生活習慣にも注意をむけると良いでしょう(26ページをご参照ください)。こうした

工夫をしてもまだ十分眠れなければ、睡眠薬の服用を検討しましょう。

その前に、ぜひ確認しておきたいのが、透析患者さんに頻繁に生じる「むずむず脚症候群」の可能性です。床に入って眠ろうとすると脚がむずむずし始め、その不快な感覚のために脚を動かさずにはいられず、立ち上がって歩くと症状が軽くなる特徴があり、眠りを妨げる大きな原因です。この場合、睡眠薬を使用するのではなく、むずむず脚症候群に対するクスリが優先されます。

体のかゆみのために眠れない方も少なくないでしょう。そうであれば、かゆみに対する対策をまず行い、それがうまくいかなければ睡眠薬も併用します。うつ病など、こころの不調も不眠の原因となりますのでご注意ください。この場合、うつ病の治療と並行して、

不眠の治療も行います。

透析患者さんの場合、高齢の方、透析期間が長い方に不眠が起りやすいといわれています。副甲状腺ホルモンの値が高い場合や貧血がある場合も同様です。不眠が続く場合にはこれらにも注目し、少しでも改善させる努力も必要になるでしょう。むずむず脚症候群を含め、透析が不十分である場合にも不眠が生じやすいため、最近では透析時間を延ばす工夫もなされています。このように、眠りの

ことだけでなく、様々な不快な症状の改善も大切、ということです。

最後に、透析を受けている時に眠ってしまうと、その日の夜に寝つきにくくなる原因にもなります。透析中にできるだけ眠らないようにするのも1つの方法でしょう。午前中に透析を受けている患者さんに不眠症が多いという報告もあるため、透析を夕方にシフトするのも有効かもしれません。

(西村勝治/東京女子医科大学 神経精神科・医師)

むずむず脚症候群

Q2 脚のムズムズや違和感があり、なかなか熟睡できません。翌日の仕事のことを考えると余計眠れなくなります。ジアゼパム®とリボトリール®というクスリをもらっていますが、効果がありません。他に何か良いクスリはないのでしょうか。(46歳、男性、透析歴10年)

A2 症状から、レストレスレッグス症候群(RLS)と考えます。RLSは、「むずむず脚症候群」あるいは「下肢静止不能症候群」とも呼ばれ、安静時(特に夜間寝ている時)に脚を中心とした異常な感覚と、不快な症状を生じるために睡眠障害を合併します。RLSの病態やメカニズムは、明らかでない点もありますが、①ドパミンを放出する神経の機能障害、②鉄欠乏、③遺伝的素因、の3つが重要と考えられています。透析患者さんにおけるRLSの合併はおおむね20%と頻度が高く、二次性副甲状腺機能亢進症、高カルシウム血症、高リン血症などの影響が指摘されていますが、その原因は明らかではあ

りません。

治療の基本は、まず十分な透析を行うことです。透析時間の延長、血液流量の増加、膜面積の大きい高性能ダイアライザの使用、あるいは血液濾過透析への変更などを行うことによって、透析量を増やし、症状の改善が期待できます。

透析患者さんのRLSにおける鉄欠乏の関与は明らかではありませんが、鉄欠乏が認められる場合は、貧血に関係なく鉄の補充を行うべきと考えます。また、吐き気止めとして頻繁に用いられるメトクロプラミド(プリンペラン®)などのドパミンの効果を打ち消してしまう作用がある薬剤は、RLSの症状を悪