

困の時には、ストレスを引き起こしているいろいろな問題や出来事にどのように対応するかなどを患者さんと話し合いながら（心理療法）、実際にはクスリも使うことが多いと思います。

原発性不眠症の時に使うクスリは主に睡眠薬です。睡眠薬はどれもあまり大きな違いはなく、1錠あたりの効力も大体同じになるように作られています。そして大事なことは、睡眠薬は合計2錠までにしたほうが良いということです。3錠以上使っても効果は上がりず、副作用（昼間の眠気とだるさ、ふらつき、夜の眠りがかえって浅くなる、など）だけが強くなります。このような時にさらにクスリ

の力が必要であれば、眠りを深くする作用を持っている抗うつ薬を追加することが良いと思います。

うつ病による不眠の時に使うクスリは、抗うつ薬でうつ病そのものを治療することが基本で、うつ病が良くなれば不眠も良くなりますし、最近の抗うつ薬は大きな副作用がなく、くせになることもありません。

精神科や心療内科ではこのようなことを行いますので、通常の睡眠薬だけで眠れない時には、余り心配せずに受診されたほうが良いと思います。

（堀川直史／埼玉医科大学総合医療センターメンタルクリニック・医師）

睡眠時無呼吸症候群

Q5 夜の寝つきも良く朝まで目覚めることもありませんが、日中の仕事中に突然眠気が襲ってくることがあります。妻から「いびきがひどく、息が止まっていることがある」と指摘されています。熟睡できていないのでしょうか。何か良い治療法があったら教えてください。（60歳、男性、透析歴7年）

A5 ご質問の文面からは中等症以上の睡眠時無呼吸症候群（SAS）が強く疑われます。SASは、中枢型、閉塞型、混合型の3つに分けられますが、多くは睡眠中の上気道の閉塞で起こる閉塞型で、大きないびきは必ず見られる症状です。上気道が狭小化しやすい肥満の人や顎の小さな人（小顎症）に多いといわれていますが、透析患者さんでは実に50%以上の人にSASを認めると

の報告があります。重症になると、著しい低酸素状態となるため循環器系への影響が大きく、難治性の高血圧、冠動脈疾患、肺性心（肺の病気が原因で心臓の右心室の機能が低下する状態）、脳血管障害などを引き起こします。また、無呼吸により睡眠が阻害されるために、日中に強い眠気が出現して仕事に支障をきたしたり、交通事故などの原因となります。

SASの診断には、睡眠ポリグラフ検査が必

須です。透析担当の先生と相談して、検査を受けられる病院を紹介していただき、早く検査を受けてください。透析患者さんでSASが多い原因は、①溢水(体液過剰な状態)、②水分過剰による上気道のむくみ、③尿毒素による中枢神経抑制作用と上気道の筋緊張低下、④代謝性アシドーシス(血液の酸性度が高くなること)による低炭酸血症のための呼吸抑制、などの影響が指摘されています。

重症の場合は、経鼻的持続的気道内陽圧呼吸(CPAP)療法が有効な治療法として健康保険で認められています。毎晩マスクを装着する煩わしさはありますが、装置はコンパクトで扱いやすく、比較的容易に慣れることがで

きます。軽症から中等症では、肥満があれば減量、禁酒、禁煙などの生活習慣の改善や、口腔内装置(マウスピース)が有効です。また、上気道の閉塞はあおむけで起こることから、横向きで寝る習慣を付けるためにリュックなどを背負って眠り、あおむけになれないようにする方法もあります。さらに、透析患者さんは、しっかりと透析を行い尿毒素の除去と十分な代謝性アシドーシスの補正を行うこと、および水分管理をしっかり行い溢水を起こさないようにすることも大切です。

(松村治/蒼龍会 武蔵嵐山病院・医師)

※37ページをご参照ください。

嗜好品と睡眠

Q6 私は寝つきを良くするために毎晩ワインを1合ほど飲んでいますが、それでも睡眠薬を飲まないと眠れません。アルコール、コーヒー、あるいはタバコなどの嗜好品は睡眠に影響がありますか。(70歳、女性、透析歴6カ月)

A6 寝つきを良くするために毎晩ワインを飲んでいらっしゃるのですが、寝る前は止めて、ぜひお食事の時に楽しんでいただきたいと思います。

報告¹⁾によると、アルコールは中枢神経抑制作用を持つので少量の飲酒は眠りを促すこともあります。代謝・排泄が速いため睡眠後半では覚醒しやすくなり、早朝に目が覚めてしまうことが多くなります。また、連日飲むことにより眠りの質は悪くなり、アルコー

ルの耐性や依存を形成する危険性が高くなります。アルコールを睡眠薬の代わりに飲むのは止めましょう。

また、ワインを飲んで、かつ睡眠薬も飲んでいらっしゃるのですが、これは危険です。アルコールは睡眠薬の効き目だけでなく、その副作用も強くしてしまいます。ふらつきたり、転んだりして骨折する原因になりますし、睡眠薬を飲んでから寝るまでの記憶が抜けてしまったり、翌朝まで眠気やボーと