

した状態を持ち越したりすることにも繋がります。また、呼吸を抑制してしまうこともあります。アルコールと睡眠薬は絶対に一緒に飲まないでください。まず寝る前のワインは止めて、先生に眠れない様子をお話しして、不眠のタイプに合った睡眠薬を選んでいただきます。

コーヒー、タバコはいずれも睡眠の質を悪くします。コーヒー、紅茶、緑茶、ドリンク剤などにはカフェインが含まれていて、中枢神経刺激作用のため眠りづらくなります。まず午後からは、カフェインを含む飲み物を控えてみてください。また、タバコにはニコチ

ンが含まれているため、これも中枢神経刺激作用のため眠りづらくなります。おまけにタバコは肺ガンだけでなく多くのガン、心筋梗塞や狭心症、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患などのリスクを高くします。どうぞ禁煙にチャレンジなさってください。

また、服用しているクスリが原因で眠りづらい場合もありますので、一度、先生や薬剤師にご相談ください。

1)石野裕理ら：睡眠障害の定義と発症メカニズム—透析療法における様々な疑問に答える series5, 透析フロンティア. メディカルレビュー社：東京, 2007: 174-177

(松倉泰世/

慶寿会 さいたま つきの森クリニック・薬剤師)

## 睡眠薬の副作用

**Q7** 最近、物忘れがひどくなってきたようです。現在、睡眠薬を2種類服用しています。睡眠薬を常用していると「ボケが早いですよ」と人から言われますが、本当でしょうか。(80歳、男性、透析歴6年)

**A7** 睡眠薬を常用することによって「ボケが早まる」、つまり認知症が発症しやすいのではないかと不安に思われる方は少なくありません。しかし、そのようなことはありませんのでご安心ください。ただし、睡眠薬によって、ボケ(認知症)と間違われてしまうような物忘れが生じることがありますので注意していただきたいと思えます。これには2つの可能性が考えられます。

1つは、睡眠薬を内服したあと、床に就かずに起きたままにいる時に起こります。起き

ている間にとった行動が記憶にないという状態です。行動自体は理にかなったものであることがほとんどですが、「電話で娘と話したらしいが、どうしても思い出せない」「お菓子を食べたことをまったく覚えていない」といった具合です。しかし、これは認知症ではありません。このような場合、睡眠薬を飲んだらすぐに床に就くことが大切です。また、アルコールと一緒に服用するとこのような記憶障害が起こりやすくなるため、決して一緒に飲まないようにしましょう。

もう1つの可能性は、睡眠薬の作用が翌朝以降に持ち越してしまう時に起こります。昼間の眠気やだるさのために注意力や集中力が低下し、物忘れをしやすい状態です。作用時間(薬の効いている時間)が長い睡眠薬を服用すると、高齢の方で特に透析を受けておられるとなおさら、このようなことが起こりやすいことが知られています。こうした場合は、作用時間の短い薬に変更してもらうほう

がいいかもしれません。また、睡眠薬の量が多くても同様のことが起こります。80歳というお歳を考えると、もしかすると2種類の睡眠薬は多いのかもしれませんが。処方された先生とよく相談なさることをおすすめします。その際、いま一度、良い眠りを促す睡眠習慣、生活習慣を見直していただくと、睡眠薬の量も減らしやすくなります。

(西村勝治/東京女子医科大学 神経精神科・医師)

## 認知症と不眠

**Q8** 患者の妻からの相談。透析8年目です。神経科で認知症の初期と診断されて、4種類のクスリをもらっています。しかし、一晩中起きていて眠らず、周囲の者が困っています。昼間はボーとしていて、寝たり起きたりの生活です。夜だけでも、睡眠薬で完全に眠らせることはできないでしょうか。(80歳、男性、透析歴8年)

**A8** 透析を受けている認知症の患者さんの不眠については、透析が十分に行われていることが基本になりますが、そのほかにもいくつか考えるべきことがあります。

一つは、不眠が「せん妄」の症状の一部ではないかということです。せん妄は、「夢を見て起きていないような状態」と考えて良いと思います。せん妄の患者さんは、時間や場所がわからず、ときには若い頃の自分のように振る舞ったり、全く違う場所にいるように思ったりすることもあります。「幻視」や「錯視」も多く、たとえば、いない人が見えたり、紐が蛇に見えたりします。せん妄は夜になる

と強まるので、そのために眠りも悪くなってしまいます。

せん妄はいろいろな理由による脳の働きの一時的な低下による症状で、認知症の患者さんには特に頻繁に起こります。このような症状があったら、担当医に相談してください。せん妄であれば、担当医はもう一度体の状態を良く調べて、体調をできるだけ良くするように考えると思います。また、必要であればクスリでせん妄の症状をコントロールするように工夫するでしょう。

この時に使うクスリは睡眠薬ではありません。睡眠薬はせん妄に効果がなく、せん妄の症状をかえって強めることが知られていま