

## クスリ：睡眠薬

**Q2** いろいろな睡眠薬を試していますが、どれも2~3週間続けると効き目が悪くなり、一度に2~3錠を服用しないと眠れません。もっと強力な睡眠薬はないのでしょうか？

**A2** 睡眠薬には、寝付きの悪い時に用いる作用時間の短いものと、朝早くや夜中に目を覚ました時に用いる比較的作用時間の長いものがあります。強力な作用を示す睡眠薬では呼吸抑制、依存性、禁断症状を招くことがあり、通常は手術の際の全身麻酔の前に用いたり、てんかんや高度の不安、緊張状態の時に使用するもので、一般的な不眠のために使うことはほとんどありません。そのほかの睡眠薬にもふらつき、口の渇き、倦怠感、肝障害、日中の眠気、脱力、物忘れ、覚醒時の健忘（睡眠薬を服用後、電話に出て対応したことを覚えていないなど）、緑内障の悪化、依存性などの副作用がたくさんあります。

特に問題なのは依存性（習慣性）です。本来、睡眠薬は、痛みやかゆみがあって眠れない、何かのため興奮して寝付けられないなど、臨時に使用するもので、寝付きが悪いために常用するという事は避けるべきです。そうはいつでも、寝付けられない、早く目が覚める、寝た気がしない、睡眠時間が足りないなど、訴えは尽きません。これらを解決するために睡眠薬を処方するだけでは、不眠の解消にはならないのです。睡眠の正しい理解が必要です。

「床に入ったからといってすぐに眠れるようにはなっていません。代謝が落ち、体温が下がり、徐々に眠りに入る準備が整ってくるのです。高齢になると必要な睡眠時間は減ってきます。早く床について眠ろうとしても肉体的に必要としていなければ、寝付けられないのです。睡眠へのこだわりは不安や緊張を引き起こし、ますます不眠が悪化するという悪循環に陥ってしまいます。」（内山真教授（日本大学）：日経メディカルオンラインから引用、一部改変）

まず、あなたの身体から睡眠薬を追い出してみませんか。一度に服用する量を徐々に減らし、次に1日おきにして、2~3週間後には中止します。この間は夕方、日のあるうちに30分程度の散歩をします。軽度の運動はその後も続けるとよいでしょう。寝付けられない悩みはしばらく我慢してください。

そのほか、注意すべきこととして、うつによる不眠の場合もあり、これには抗うつ薬が必要なこともあります。また、血液ろ過透析（HDF）に切り替えてよく眠れるようになったとの報告もありますので、担当医に相談してみてくださいはいかがでしょうか？

（當間茂樹／平成会 とうま内科・医師）