

# 薬物療法について

## —安心・安全・効果的に利用するコツ—

国立精神・神経医療研究センター部長 三島 和夫

### 日本人の約 65%が睡眠薬に対して不安を感じている

睡眠薬は非常に良く処方される薬の一つですが、服用することに不安をおぼえる方がとても多い薬でもあります。私たちが行った全国調査では、日本人の約 65%が睡眠薬に対して不安を感じていました。本講演では、睡眠薬に関する基礎知識、服用法、心配事、誤解などについて分かりやすく解説したいと思います。また、最近まとめられた「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」では、睡眠薬を安心、安全、効果的に利用する治療法についてまとめられています。睡眠薬の服用を過剰に心配して治療を躊躇したのでは症状が悪化するばかりです。不眠症を早めしっかりと治して、その代わり治ったら正しい方法で減薬、休薬をする。そのようなメリハリの効いた「出口の見える」不眠治療についてご紹介します。

### 皆さんから頂く代表的な質問について簡単に回答しましょう。

#### ★依存性があり止められなくなる？

睡眠薬依存の二大症状は、1) 休薬時に出現する「離脱症状（禁断症状）」と、2) 同じ量では効果が乏しくなる「耐性」です。離脱症状として最も多いのは不眠の悪化で、他に頻度は少ないもののイライラ感、不安感、痺れ、動悸、発汗などがあります。特に多剤を長期服用した後に急に断薬すると離脱症状がでることがあります。一方で、最近開発された睡眠薬では離脱症状が軽く短期間で改善することが明らかになっています。

#### ★効果がなくなる（量が増える）？

耐性が生じやすい睡眠薬と耐性が生じにくい睡眠薬があります。ただし不眠恐怖やこだわりの強い方では効果が減弱したと感じやすく、服用まもなくから効果に不満を抱いてしまう場合があります。これは耐性と異なります。

#### ★離脱症状ですか？不眠の再燃ですか？

休薬に失敗する主な原因は減量を急ぎすぎることです。急な断薬は治療前よりも強い不眠（反跳性不眠）を引き起こすため「依存症になった」「不眠が再発した」と早合点してしまうことが少なくありません。主治医に相談しながら睡眠薬を半量（もしくは 1/4）に減らして 1～2 週間経過を見て、また半量に減らすなど緩やかに減量すれば成功率が高くなります。慎重に休薬しても不眠が再燃する場合にはまだ治っていない可能性が高いので、副作用をチェックしながら適量の睡眠薬を長目に服用することをお勧めします。

#### ★大量服用すると死んでしまう？

マリリンモンローが中毒死したのはバルビツールという非常に古いタイプの睡眠薬でした。現在使われている大部分の睡眠薬では死に至るような重篤な副作用の心配は少ないので、過度に心配する必要はありません。

#### ★睡眠薬で認知症になる？

睡眠薬が認知症の危険を高めるか調査した疫学調査が幾つかありますが、まだ結論が出ていません。最近行われた調査では、睡眠薬や抗不安薬（同じ系統の薬物です）を平均 17 年服用した高齢者では 100 人あたり 6 人が認知症になり、服用していない高齢者では 4 人だったそうです（危険率 1.5 倍）。皆さん、どう思われますか？不眠や睡眠不足が生活習慣病やうつ病の危険を高め、生活習慣病やうつ病が認知症の危険を高めることも考え合わせると、不眠に対処しないことの方が問題だと私は考えます。

このように睡眠薬には効果も副作用もあります。不眠は毎晩の苦痛であるだけでなく、日中の心身機能にも悪影響をもたらします。必要な睡眠薬は適量服用し、不眠が治ってきたら休薬を試みる、不眠が続く場合には副作用に注意しながらも正しく利用されては如何でしょうか。

