



睡眠薬について

薬剤師 泉 一恵

不眠症は日本の一般成人の約10%が罹患しているもっとも有病率の高い睡眠障害のひとつだと言われています。夜間の不眠症状（入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒）のみならず、日中の眠気、倦怠、集中困難、精神機能低下、抑うつや不安などさまざまな精神症状をもたらします。最近では、慢性不眠症が生活習慣病やうつ病の発症、悪化、再発リスクを高めることが判明したほか、QOLを大幅に低下させることも明らかになってきています。したがって、適切な治療が必要な疾患でもあります。しかし、高齢化、ストレスの増加、24時間社会、シフトワークの増加、夜型生活が恒常化する中で、不眠症のリスクは高まるばかりです。呼応するように、睡眠薬の処方率は増加傾向にあり、また、高用量もしくは多剤併用をしている患者さんの比率も漸増傾向にあるようです。大部分の患者さんは、必要があつて服用し、睡眠薬を適正に服用することでその恩恵を享受しているものの、一部で常用量依存（通常の服用量だが、休薬しにくい）、乱用、過量服用などの事例がみられます。

今回、薬価改正にともなって、向精神薬処方の適正化をはかるために、向精神薬の多剤投与についての、見直しがおこなわれました。抜粋ですが、今まで、**2種類の睡眠薬と2種類の抗不安薬で安定している方の処方**が、今回より合計で、**3種類までしか処方できなくなりました。**



該当する患者様には、ほかの薬剤への変更をお願いしなくてはならなくなりました。（当院では、あまり該当する患者様はいないので、ホッとしています。）

まず、今回は、睡眠薬の適正な使用量等、考えてみたいと思います。睡眠薬にはそれぞれ、最大用量がきめられています。みなさん、ご存知でしたか？

分類	薬剤名	最高用量
超短時間作用型	ゾルピデム (5) (10)	10 mg
	ルネスタ (1)	3 mg (高齢者 2 mg)
	ゾピクロン (7.5)	10 mg
短時間作用型	ブロチゾラム (0.25)	0.25 mg
	エバミール (1)	2 mg
中間作用型	フルニトラゼパム (1)	2 mg (高齢者 1 mg)
長時間作用型	クアゼパム (15)	30 mg
メラトニン受容体作動薬	ロゼレム (8)	8 mg
オレキシン受容体拮抗薬	ベルソムラ (15)	20 mg (高齢者 15 mg)

当院で使用されている薬剤はほとんど、1錠から、多くて2錠までの量が最大投与量となります。なので、それ以上服用されている方は、過剰投与となります。どうしても、その用量では不十分な患者さんも中にはいますが、できるだけこの最大使用量を超えない、範囲での処方が当院ではおこなわれています。今後の、業務の参考になれば幸いです。

病棟師長になって・・・

西1病棟師長 堀 郁

上野公園病院の看護部は、昨年9月看護部長を新設し、4病棟の師長・主任とともに新しい体制で臨んでいくことになりました。師長も2人が新任となり、主任も3人が入れ替わりました。

病院の理念、看護部の理念を職員に浸透させるにはどうしたらよいのか。まだまだ、看護部として完全に機能するのはこれからなのかなと思います。また、患者さんに対する看護、ケアをいかに向上させるかについても課題は多いと思います。



私は当院では初めての男性師長であり、女性が多数を占める職場では、なかなか意思伝達や相談事など難しいものだと実感しております。そこについては主任と協力しながら努力してゆきたいと思います。業務改善の難しさ、スタッフからの意見にどこまで向き合っているかなど、私も直面しているところです。師長になって今まであまり気にならなかった看護基準のことや委員会の運営などに頭を痛めているところです。患者さんの看護、ケアについても病棟でカンファレンスを行い、意見交換や情報の共有をしながら、個々の患者さんにより良い看護ができるようにしてゆきたいと思います。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス
<http://www.uenokoen-hospital.jp/>
E-mail
uenokoen-hp@qiga.ocn.ne.jp

ふきのとうだより

日中は暑いと感じるほどの陽気も多くなり過ごし易くなりましたが、朝晩の冷え込みや雨が降り、気温が下がったりと気温の変化も激しいです。体調を崩さないようにしていきたいですね。

新年度となり2ヶ月余りが過ぎようとしています。デイケアでは介護報酬の改定があり少しバタバタとしましたが、利用者の皆さんにはいつも通りに過して頂けるように職員一同、勤めております。

今年は例年に比べると暖くなるのが早く、当院も観光祭頃に咲いているツツジがゴールデンウィーク頃に咲き、今は新緑を楽しめる時期となっております。春になってからはすぐに暖かくなったので、デイケアでの活動としては皆さんと外へ出られる機会が多く持て嬉しい限りです。



今年も求来里の河津桜や中野川の八重桜、里山公園の桜、ツツジ等多くの場所にバスハイクに行く事ができました。皆さんもとても喜んで参加して下さり、普段の生活では見られないような表情もたくさん見られています。ですので、ナイスショットの写真もたくさん撮れて私たちもとても嬉しいです。思い出を長く頭の中に留めておく事は難しいことでもあります。なるべく思い出を形に残せるように写真等を撮影していきたいと思っています。

一瞬一瞬を大切に、いつも安心して過ごせ、楽しかったり、嬉しかったり、心地よかったり……。そういったいい気分で過ごせるデイケアであり続けられるように、職員一同これからも努めていきたいと思っています。

