



## 睡眠薬の副作用

院長 長野 浩志

諸外国の人に比べて、日本人は睡眠薬を服用している割合が多いと言われています。

そこで、今回は睡眠薬の副作用について述べてみたいと思います。睡眠薬の種類はたくさんあるので、今回は日本でもっとも多く使われているベンゾジアゼピン系の睡眠薬に絞って話したいと思います。



ベンゾジアゼピン系睡眠薬の作用は、脳の活動や興奮を抑制し不安や緊張を軽減することによって睡眠作用をもたらします。服用すると、寝つきが良くなったり途中目覚めることなく朝までぐっすり寝ることが出来ます。正しく服用すれば、不眠症の方には有効な薬物だと思います。一方、好ましくない副作用が幾つかあります。代表的なものを列記すると、睡眠作用が翌朝まで残り、目覚めた時に眠気やフラツキが出現する場合があります。これを睡眠薬の「持ち越し効果」と言い、居眠り運転や歩行時の転倒の原因になることがあります。

睡眠薬は筋肉の緊張を弱めリラックスさせるため、歩行時にフラツキや転倒が起こることがあります。

入眠までの出来事や途中目覚めた時の行動を覚えていないことが起こることがあります。例えば、夜中に目覚めた時にパンを食べたのに、翌朝そのことを記憶していない等です。これを「一過性健忘」と言い、頻度としては少ない副作用ですが、アルコールと睡眠薬を併用した時に起こりやすいので、アルコールと睡眠薬は併用しないでください。

## 睡眠薬による2つの依存症



睡眠薬を長期間服用すると「依存性」が形成され、睡眠薬の量を増やさないと寝むれなくなったり、睡眠薬の服用を急に中断するとイライラして落ち着かず寝むれなくなったりします。この「依存性」がベンゾジアゼピン系の睡眠薬の最も厄介な副作用です。「依存性」を避けるためには、睡眠薬の使用期間を出来るだけ短期間にする必要があります。

ベンゾジアゼピン系の睡眠薬には以上のような副作用があるので、これらの副作用を少なくした睡眠薬として、漢方薬や非ベンゾジアゼピン系睡眠薬が開発されていますが、睡眠効果が弱いことが欠点です。睡眠薬の使用や中止については、専門医である精神科医にご相談下さい。



## 認知症初期集中支援チームについて

精神保健福祉士 井上 いづみ



H29.8月日田市は、『認知症初期集中支援チーム』を設置しま

した。この認知症初期集中支援チームというのは、複数の専門職が、認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族を訪問し、状況把握、家族支援などの初期支援を包括的・集中的に行い、自立生活のサポートを行うチームです。

訪問支援の対象者は、医療サービス・介護サービスを受けていない人、又はサービスが中断している人。医療サービス・介護サービスを受けているが認知症の症状が顕著なため対応に苦慮している人です。

訪問後には、市・認知症地域支援推進員・認知症サポート医・担当ケアマネージャ等様々な専門職と対象者の支援方法について会議します。当院Drも認知症サポート医として参加し、専門的知識から助言を行っています。

現在、認知症初期集中支援チームは日田市より委託され西部地域包括支援センターに設置されています。本人の拒否が激しくて病院へ行けない、近所に住む一人暮らしの高齢者の様子が気になる場合には認知症初期集中支援チームへ相談してみてもはどうでしょうか。

## 作業療法だより



毎年、この時期は花見の様子をお知らせしています。3月末に気温が上がり桜が咲き、当院の裏山では「ホーホケキョ」とウグイスが鳴き始めました。また、病棟の中庭にはツバメがやって来ました。一気に春らしくなりましたが、日田市内ではインフルエンザがまだ流行しており、外出することが出来ない為、院内にある数本の桜を散歩にて見に行きました。皆さん、外の暖かい風に吹かれ、満開の桜を見上げて喜ばれていました。「明珠はまだだろう」「小国もまだ咲いとらん」と故郷に思いを馳せる方や「私よりきれいね」と冗談交じりに話される方もいました。これから暖かくなり過ごしやすい気候になるので、バスハイク等の外出の機会を作っていこうと考えています。