

睡眠障害について



9月21日、医師、薬剤師により、「睡眠障害」をテーマに講演を行いました。

「睡眠障害」 医師 松本 芳昭

「睡眠薬の注意点」 薬剤師 竹内 雄

睡眠障害

人の眠気のリズムは12時間周期にあり日中眠気の強い人は、夜間睡眠不足があり、午後3時までに20～30分程度の昼寝が眠気回復の回避に有効である。

1960年に比べ2005年では、約1時間の睡眠時間が短縮され10時に就寝していた者は65%から24%にまで減っている。

睡眠時間と死亡率は関係しており、短すぎても長過ぎても危険。眠りには、レム睡眠とノンレム睡眠があり、前者は脳を創り、後者は脳を休ませる睡眠である。

睡眠時間には、個人差があり、時間よりも質である。

不眠の原因は様々あり、不眠の背後にある体、心の病気の治療をまず優先。

睡眠薬を用いた薬物療法は安全で、不眠を放っておくことの方が危険！

また、アルコールによる睡眠導入（寝酒）は、眠りが浅く快適な睡眠をとることが不可能です。



睡眠薬の注意点

当院採用薬7種の紹介、分類と特徴、作用時間など

| 分類 | 薬剤名 | 効果発現時間 | 特長 |
|-------|--------|--------|----------------------|
| 超短時間型 | マイスリー | 15～30分 | 体内からの消失が速い 筋弛緩作用が弱い |
| | ハルシオン | 15～30分 | 体内からの消失が速い |
| 短時間型 | レンドルミン | 約30分 | 効果やや長め、早朝覚醒にも使える。 |
| | リスミー | 約30分 | 筋弛緩作用が弱い。効果はやや長め。 |
| 中間型 | ロヒプノール | 約30分 | 中途覚醒に用いることが多い |
| 長時間型 | ドラール | 15～60分 | 食後服用は禁忌 吸収が倍近くなり効果増大 |
| | デパス | 30～60分 | 抗不安作用あり。筋弛緩作用が強い。 |

睡眠薬は、1.寝る前に飲む。

2.アルコールと一緒に飲まない。

3.自己判断で中止、増量しない。

副作用には、1.持ち越し効果（翌朝になっても効果持続）

2.記憶障害（中途覚醒の記憶が無い）

3.筋弛緩作用（下肢ふらつき、脱力感）

4.反跳性不眠（急な中断で以前より眠れなくなる）

等があります。

止める際は、飲む量、間隔を徐々に減らす。

次回予告

平成23年12月14日（水）のテーマは、『**口腔ケア**』です。

詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

参加された皆様のお言葉です

Q・私自身デパスを長期間服用していますが、何年も飲んで害になりませんか？

A・薬を飲むことで、軽度の肝障害になるリスクはありますが、薬を変更する等の対処法もあり、逆に不眠症を放置する方が様々な健康障害を来す事になります。

他にもたくさんのお言葉を頂きましたが、割愛させていただきます。

