

健康のひろば

— 6 —

地元の医師がアドバイス

看護疲れのストレスのせいか。眠れない日が続き、睡眠薬の常用傾向にあります。ベンゾジアゼピン系なのですが、副作用など心配なものですか。

(名寄・公務員五十九歳、男性)

— ☆ —

ストレスからしばしば不眠傾向になる

ことがあります。眠れない日が続くと精神的にも身体的にも徐々にさまざまな症状(不安、イライラ感、疲労感、高血圧、食欲不振など)が出現しますから、睡眠薬を服用してでも何とか眠れるようにする必要がありますかと思えます。ただ、「ベンゾジアゼピン系なので副作用が少ない」

かと言えは、必ずしもそう簡単ではないのです。

ベンゾジアゼピン系の薬は抗不安薬や睡眠薬として用いられます。デパスのように両方の効果のあるものは、日中投与される場合には抗不安薬、就寝前に投与されれば睡眠薬としての効果が期待されます。

主に睡眠薬としてだけ使われるベンゾジアゼピン系の薬も数多くあります。作用の特徴は切れ味が

よいこと、つまり服用するとすぐに効果が現れ入眠できるのですが、効果がなくなるのはつきりと分かる傾向があります。

副作用としては、一般に「常用量依存」があります。使う量がだんだん増えていくということは少ないけれど、どうしても止めることができないう状態です。

ですから、今とにかく寝むれるようにしてほしいという場合に投与します。それでも継続投与は三カ月から半年ぐらいにしたい、それ以上

だとなかなか止められないことが多いようです。

相談された男性の場合、ベンゾジアゼピン系の睡眠薬をどれくらいの期間服用しているのでしょうか。ストレスによる不眠という症状の患者さんの場合、治療デザインとしては、まず睡眠薬を投与して十分睡眠をとってもらおう。

次にストレスについてどのように対処するか、これをストレスコーピングと言いますが、それによってストレスの軽減を図ると共にベンゾジアゼピン系の薬を

徐々に抗うつ剤など依存の少ないものに変えていくという方法がとられると思います。

ベンゾジアゼピン系は身体に与える副作用は少ないかもしれませんが、精神面、とくに依存という重大な副作用を考えながら使う必要があるのです。



(医療法人社団あべクリニック院長・阿部恵一郎)

ストレスで不眠続きに