

薬剤部 DI ニュース

睡眠導入剤のQ&A

睡眠導入剤について、外来や病棟でよく聞かれる質問をまとめました。

Q 1 . 睡眠導入剤はあまり飲まないほうがよいのでしょうか？

A 1 . このご質問の裏には睡眠導入剤を飲むことに対して漠然とした不安や罪悪感を持たれているのかもしれませんが。

現在使用されている睡眠導入剤は安全性が高く、指示にしたがって使用すれば危険性は非常に少ないです。きちんと飲むことで睡眠のリズムを整えられます。私がよく患者さんに説明するのは、薬を飲まずに夜中にいらいらや嫌な気持ちになるよりかは、飲んでよく寝てすっきりした方がいいと思います。

Q 2 . 睡眠導入剤は癖になりませんか？

A 2 . 飲み始めたらずっと止められなくなるのではないかと、薬物依存になってしまうのではないかとと思われるのご質問かと思われます。確かに、若干の依存性は認められていますが、Q 1 と同様に医師の指示にしたがって服用すれば安全な薬で、長期間のんでも問題がありません。症状が改善すれば、徐々に飲む量を減らしていくことで中止することも可能です。でも自分勝手に中止するのはよくありません。

Q 3 . 睡眠導入剤を飲むと、ボケると聞きましたが、本当でしょうか？

A 3 . 睡眠導入剤を飲むと、作用が朝まで続いてしまって、眠気やだるさ、ふらつき、ボーッとすることなどが副作用として起きることがあり、これをボケたと感じられることがあります。睡眠導入剤をのんでいても、決して痴呆になることはありません。もし翌朝に薬の効果が持ち越して日常生活に影響があるのなら、薬や量の変更を主治医に相談してください。