

## 薬剤部 DI ニュース

## ★睡眠薬のことで患者さんよりよく受ける質問を Q&amp;A 形式でまとめました★

Q1：睡眠薬を飲みだすとやめられなくなるのでは？

- A1：
- 長期にわたる不眠症には薬物療法がきわめて効果的です。
  - 現在の睡眠導入剤は正しく使えば、きわめて安全性の高い薬剤です。
  - 不眠症状が改善しても一度にやめてはいけません。徐々に減らしていくことで完全にやめることも出来ます。
  - これ以上減らせない量(必要最低用量)で医師の指導の下での長期服用(維持用量による長期服用)は十分に安全な治療法です。

Q2：睡眠薬はだんだん効かなくなるのでは？

- A2：
- ベンゾジアセピン系睡眠薬は長い間服用しても効かなくなるということはありません。
  - 不眠の程度は、弱くなったり強くなったりするので、睡眠薬もそれに合わせて減らしたり増やしたりする必要があります。
  - 不眠症状が改善するにつれて、少しずつ減らす工夫は常に考えておきましょう。
  - よい眠りを得るための最低必要量は長期間服用しても安全です。

Q3：睡眠薬を使うとボケになる？

- A3：
- 睡眠薬を連用しても、早くボケるとか、アルツハイマー病になるということはありません。
  - 但し、ベンゾジアゼピン系睡眠薬を飲んだ後に寝ずに起きていたり、途中で起こされた時に、後になってその時のことを覚えていないことがあります。
  - アルコールと睡眠薬を一緒に飲むと、この副作用が生じやすくなります。
  - アルコールと睡眠薬は一緒に飲まない、睡眠薬を飲んだらすぐ寝る、夜中に起きて重要な仕事をする時は睡眠薬を飲まない、などのことに注意すればこの副作用は避けることが出来ます。

Q4：睡眠薬は毎日飲まない方がよい？

- A4：
- 睡眠薬は症状が改善するとともに 1 日量を減らしていきます。そのうえで飲まないで眠れる日があるかどうか試みます。
  - 飲まないで眠れる日が 1 日でもあれば結構ですが、眠れないのに無理に飲まない日をつくる必要はありません。
  - 最小必要量は毎日のんでもさしつかえありません。