

# ご近所の お医者さん

□  
623  
□

おはらクリニック院長 **小原 時郎さん** 一門真市

## 睡眠薬の作用知って

依存や乱用の問題から近年、睡眠薬処方への制限が強くなっていることをご存じの方も多いでしょう。最近では睡眠ホルモンの働きをする薬(メラトニン受容体作動薬)や覚醒ホルモンを遮断する薬(オレキシン受容体拮抗薬)が使われるようになり、従来よく使われていたベンゾジアゼ

ピン受容体作動薬より依存性・耐性や筋弛緩作用が少ないことから、格段に安全になっています。ただ、そもそもなぜ睡眠薬を使うのでしょうか？

しかし、睡眠薬は「少し眠りやすくする」ことはできますが「何が何でも眠らせる」ものではありません。ただ、睡眠薬を常用していると、しばしば「飲んですぐに寝つき、朝まで起きない」と効いていないとできてしまうようです。そのため、過量に服用し、日中の活動性が低下して、さらに眠りにくくなる方もできます。また、高齢者では転倒のリスクなども高まります。

ピンの作用が少なく、格段に安全になっています。ただ、そもそもなぜ睡眠薬を使うのでしょうか？

## 「起きて活動」大切

誤解を恐れず言うのなら、「眠ることは大切」ではありません。人は「起きて活動する」ことが大切で、そのための休養に睡眠が必要だと考えます。それ以上の睡眠は、「過ぎたるはなお及ばざるがごとし」です。

私のクリニックで、ある患者さんが「睡眠薬を増やしてほしい。午前2時

ではなく「起きていたくないから」睡眠薬を欲すると感じます。もちろん、睡眠が取れないと翌日の生活に差し支えるから「起きていたくない」方は多いでしょう。ただ、先の方のように、十分な睡眠時間が取れているにもかかわらず「夜は寝るもの」との考えのみで睡眠薬を要求する人、中には日々の不安に目をつむりたくて一日中「起きていたくない」と考える人もいます。

私も睡眠薬を服用することに反対しているわけではありません。ただ、睡眠薬の作用を知り、毎日の生活に必要な睡眠のリズムをつけるための「道具」であることを理解して安全に使っていただけたらと思います。

