



2020.01.03 # 医療・健康・食 # 週刊現代

「睡眠薬を飲みすぎると認知症になる」は本当か？その実例

「眠れないから」が招く深刻な事態

週刊現代 プロフィール

いいね！

f シェア 37

ツイート

B! ブックマーク 26

## でも、やめられない

数多くの認知症患者を診察する、やまと在宅診療所大崎の大蔵暢院長が語る。

「一時的に使うならまだしも睡眠薬を長期間飲み続けるのは、やはり認知症のリスクを高める危険性があります。誰でも高齢になれば、肝臓や腎臓の機能が衰え、薬が身体から抜けにくくなっています。

睡眠薬は多種多様で、1～2時間の短時間で効くタイプから、10～20時間以上、効果が持続するものもあるので、薬が抜けきらないうちにまた睡眠薬を飲んでしまうことで、朝も昼も、意識がもうろうとする『残眠』の症状が出ます。この状態が続くと、徐々に認知機能が衰えてくるのです」

さらに睡眠薬の怖いところは「依存性」にある。飲まないと疲れなくなってしまい、そう簡単にはやめられない。しかも、だんだんと体に耐性ができ、効きが悪くなるので量が増える。

そのため複数の睡眠薬の処方も珍しくないが、2種類以上の睡眠薬を飲むと、直近の記憶がほとんどなくなるなど、意識障害を起こしている事例もあった。

たかせクリニック理事長の高瀬義昌氏が語る。

「私のところに来た女性の患者さん（72歳）は、眠れないからと、いくつもの病院を掛け持ちして、メイラックスなどBZ系の薬を3種類も飲んでいました。病院をまたいでいるので、医師も家族も気付かなかつたようです。

薬の影響で、認知機能の低下に加え、せん妄（意識障害）の症状が出ている状態でした。ご本人の様子を見ながら徐々に薬の量を減らしたところ、認知機能の回復が見られましたが、放置しておけば、取り返しのつかないことになっていたでしょう」

睡眠薬を常用していると、思わぬことがきっかけで認知症になることもある。取材では、睡眠薬の飲みすぎで、日中にふらつき、転倒。足を骨折し入院を余儀なくされる事例も多かった。



Photo by iStock

84歳の母親を持つ、金田玲子さん（61歳）の事例。

「認知症の症状が出てきたのは、骨折して入院中のことです。手術の後、ベッドで寝ている時間が多くなり、明るくおしゃべりだった母親が、次第にぼんやりするようになってきたのです」

前出の朝田氏が語る。

「睡眠薬や抗不安薬は、筋肉の緊張をほぐし、リラックスさせ睡眠を促します。ところが、足腰の筋力が低下した高齢者はこれが一番危ない。

ちょっと躓いただけでも大けがになり、入院して、病室に閉じこもっているうちに、認知症を発症する事例がますます増えています」

このように睡眠薬は、間接的に認知症のリスクを上昇させる。

**NEXT ▶ 風邪薬との併用で…**

< 1 2 3 4 >

記事をツイート

記事をシェア

B! 記事をブックマーク



食事が関係？加齢による「記憶力の低下」、意外な対策法とは

PR (PR) ニッスイ

美智子さまの亡き母・正田富美子さんが生前語った「驚きの回  
想」（沢田 浩）@gendai\_biz

