

[ニュース・解説](#)[コラム](#)[医療大全](#)[病院の実力](#)[医療相談室](#)

おすすめ

[PR] 「髪の血行をガンガン促進！」この育毛剤、芸能界の愛用者が [PR] 雪道をモノともしない絶えない (ビタブリッドジャパン on TREND NEWS) 株式会社

[病院の実力「スポーツ傷害（肩・足・腰）」更新](#) [【PR】脳卒中の後遺症リハビリ](#) [決済方法変更のお知らせ](#)

[ホーム](#) > [コラム](#) > [大人の健康を考える「大人び」](#) > [不眠症（9）睡眠薬 副作用に注意](#)

大人の健康を考える「大人び」

2019年10月16日

コラム

不眠症（9）睡眠薬 副作用に注意

ツイート

0

チェック

このシリーズでは、日本睡眠学会認定医で、上島医院（大阪府大阪狭山市）院長の瀧美正彦さんに聞きます。（聞き手・古川恭一）



もの忘れ

[画像の拡大](#)

不眠治療で最初に始めるのは、薬の服用ではありません。まずは不眠の原因になる行動を見直し、眠りにつながる新しい習慣に取り組むことが大切です。例えば4時間しか眠れなかった人には、翌日布団で過ごす時間を、その1・1倍の4・4時間程度にするよう指導します。そうすることで、睡眠の質が改善できます。

とはいえ、不眠は仕事に差し障るだけでなく苦しみも伴うため、症状を抑える睡眠薬も有効です。よく使われるのは「ベンゾジアゼピン受容体作動薬」と呼ばれる薬で、基本的には脳内でアルコールと同じような働きをします。脳の活動を落ち着かせて寝入りをよくするほか、筋肉を弛緩しかんさせて肩こりを和らげたり、不安な気持ちを鎮めたりする作用もあります。

短期間の服用なら安全性は高いのですが、負の側面も持ち合わせているので注意が必要です。

脳の鎮静作用は、薬を飲んだ後の行動を忘れる「健忘」を引き起こします。お酒で酔ったときの記憶がないのと同じですね。筋肉が緩むと、特に高齢者では転倒の危険性が高まります。不安を和らげる働きも、薬がないと逆に心配になってしまうことから、依存症につながりやすいとされます。

ある70歳代女性は、このタイプの睡眠薬を服用していたところ、ふらついて転びやすくなりました。そこで、脳の鎮静作用がなく、ふらつきも起こさない新たな薬に切り替えて、薬の量も少しずつ減らした結果、筋肉が締まって転倒しにくくなり、表情や姿勢もよくなりました。



【略歴】

渥美 正彦（あつみ まさひこ）

大阪市立大学医学部卒業。大阪警察病院、国立病院機構やまと精神医療センター、近畿大学医学部付属病院神経内科などを経て、2004年6月から上島医院。05年に同医院併設南大阪睡眠医療センター長。10年から同医院院長。