



FOR ALL THE NEWS-LOVERS

TOP

ランキング

国内

ビジネス

芸能

スポーツ

ライフ

国際情報

コラム

ダイエット

介護

商品比較

TOP > ライフ > 医者から処方される睡眠薬 依存性はヘロインより高いことも

ライフ

2020.03.03 16:00 女性セブン

医者から処方される睡眠薬 依存性はヘロインより高いことも



10

1



睡眠薬の依存に注意

写真1枚

眠れない夜にまず思い浮かぶのが、睡眠改善薬。確かに助けてくれるものだが、これらにはリスクがある。睡眠障害に詳しい雨晴クリニック副院長の坪田聡さんが説明する。

「市販の睡眠改善薬は、もともと抗ヒスタミン薬というアレルギーの薬です。脳を覚醒させようとする神経をブロックして、起きていられなくするというメカニズムで、自動車にたとえるとアクセルを離すというイメージ。ただし、耐性がつきやすく、すぐに効かなくなります」

そのせいで、毎日何十錠ものむ人すらいるという。おだやかすぎる効き目で、“大量にのみ続けないと落ち着かない、眠れない”という、重度の精神的薬物依存になっているのだ。短期的な使用で効果を実感できなければ、病院で適切な処置を受けるべきだ。

「病院で出る処方薬としては、効き目の強いベンゾジアゼピン系、非ベンゾジアゼピン系などがある。脳の機能を低下させることで催眠作用を起こす薬です。つまり、脳の働きにブレーキをかける薬。その性質から、高齢者の場合は長期の連用で認知症の発症率を高めるともいわれています。

また、精神・体ともに依存性が高く、耐性も生じやすいので、急にやめたり減らしたりすると、これまで以上にひどい不眠に悩まされることになる」（坪田さん）

ベンゾジアゼピン系睡眠薬の依存性は、ヘロインより高いといわれる。そのため、長期間使用することは避け、比較的マイルドな効き目のオレキシン拮抗薬「ベルソムラ」や、体内時計を整えるメラトニン受容体作動薬の「ロゼレム」を使う医師も多い。

「睡眠薬は半年以上のみ続けると依存性が高まる傾向がある」と坪田さんは言う。減薬のために本人の意志が重要なのは言うまでもない。

※女性セブン2020年3月12日号

女性セブン

薬

高齢者