

**アプリ** [毎日もれなくポイント獲得!](#)  
**dmenu** [ニュース](#)

- [動画](#)
- [写真](#)
- [ランキング](#)
- [今日のニュース](#)
- ジャンル
- 検索
  
- [社会](#)
- [経済](#)
- [政治](#)
- [国際・科学](#)
- [エンタメ](#)
- [スポーツ](#)
- [トレンド](#)
- [生活術](#)
- [地域](#)

検索フォーム

検索する

1. [dメニュー](#)
2. [ニュース](#)
3. [生活術](#)
4. 詳細

## 「気軽な睡眠薬の服用」が「薬物中毒」へ…医師が警告するその危険性

PHPオンライン衆知2021年02月17日12時00分

## 図表1 Aさんに処方されていた薬の種類と量

●ベゲタミンA（合剤睡眠薬）		2錠
●ベゲタミンB（合剤睡眠薬）		1錠
●ラボナ（バルビツール酸系睡眠薬）	50mg	2錠
●セロクエル（抗精神病薬）	100mg	3錠
●ヒルナミン（抗精神病薬）	25mg	3錠
●テグレトール（抗てんかん薬）	200mg	2錠
●レメロン（抗うつ薬）	15mg	2錠
●ワイパックス（抗不安薬）	0.5mg	1錠
●セルシン（抗不安薬）	2mg	1錠
●デパス（抗不安薬）	1mg	1錠
●ロゼレム（睡眠薬）	8mg	1錠
●サイレース（睡眠薬）	2mg	2錠
●ハルシオン（睡眠薬）	0.25mg	2錠
●ベンザリン（睡眠薬）	10mg	2錠
●ユーロジン（睡眠薬）	2mg	1錠
●マイスリー（睡眠薬）	10mg	1錠

<<日本が睡眠薬の消費量が世界一であることをご存知だろうか？

眠れないという行為は当然なのにすぐ処方され、眠りが浅くなる高齢者への処方のごく一般的で、成人だけでなく、発達障害者の子供に対しても処方されるようになった。

この睡眠薬が濫用されている現状に、医師の内海聡氏は警鐘をならす。副作用が少ないとされているが、実際には依存性があり、飲み始めると止めることが難しい。「ゲートウェイ・ドラッグ」と言われ、睡眠薬をきっかけに、うつ病に発展していくとも語る。

本稿では、内海氏の著書『睡眠薬中毒』にて、睡眠薬の多量摂取が危険な結果をもたらした例を紹介し、その危険性を指摘した一節を抜粋して紹介する。>>

※本稿は内海聡著『睡眠薬中毒』（PHP新書）より一部抜粋・編集したものです。

## きっかけは軽い不眠から、気がつけばオーバードーズへ

## 睡眠薬は不幸への入り口である

「たかが睡眠薬が？」と思うだろうか。

「たかが……」と思う人のために、まず、2人の女性のケースを紹介したい。

当時、23歳だったAさんが医療機関にかかるようになったのは、軽い不眠がきっかけだった。最初に行ったのは近くの病院の内科。そこで「うつ、不眠症」と診断され、抗うつ薬と睡眠薬が処方された。

最初はそれで眠れるようになった。しかし、すぐに効かなくなった。

「薬が効かなくなったのか、また眠れなくなりました」

内科医にそう伝えたと、近くのメンタルクリニックを紹介された。すぐに訪ねると、チェックシートの記入と簡単なカウンセリング、短時間の診察が行われ、また「うつ、不眠症」と診断された。

違ったのは、処方された薬が増えたことだ。

薬が増えたことでいったんは再び眠れるようになったものの、すぐに慣れて眠れなくなり、次に相談に行くと、また薬を増やされた。薬が増えれば眠れるようになるが、長くは続かず、また不眠に陥り、薬が増える――。

その繰り返しで、気づいたときには10種類以上の薬を飲んでいた。

## 「いつ死んでも不思議ではない」処方量

薬が増えるにつれて、Aさんには、いままでなら決してとらなかった行動が増えていった。

- ・ すこしでも嫌なことがあると、薬をまとめて飲む（オーバードーズ）
- ・ オーバードーズが原因で、意識が朦朧（もうろう）として急に倒れる。
- ・ 道端で倒れて、通りすがりの人が呼んだ救急車で運ばれる
- ・ 体がつねに生傷だらけになっている
- ・ 無意識のうちに手首を切っている（リストカット）
- ・ 飛び降りや包丁で自殺を図ろうとする
- ・ 夫と言い争いになって、夫の首を絞めたことがある

私のもとに来たときには、メンタルクリニックに通院を始めてから6年が過ぎ、1日分として16種類27錠の薬が処方されていた。具体的には、図表1の通りだ。睡眠薬関連だけでも9種類出ている。

この処方を見て、どう思われるだろう。「おかしい」と思うのが、ごく普通の間感ではないだろうか。

実際、これはいつ死んでもおかしくない処方だ。「眠れない」というだけの理由で医者にかかった代償がこれだ。気がつけば立派なジャンキー（薬物中毒のこと）になっていた。


この話を「一部の例外」と片づけてはいけない。本当によく耳にする話である。日本全国どこの精神科でも、ごく普通に見かける処方だ。こういう処方をしているクリニックを、私は実際に何百と知っている。

眠れないから睡眠薬を飲み始め、耐性ができて効かなくなるから、量が増え、種類が増え、気づいたときには薬を飲み始める前よりもすっかり体が悪くなっている。典型的なパターンである。

Aさんの場合、自殺は未遂ですんだ。犯罪にもいたらず、途中で「おかしい」と気づき、そこから引き返すことができた。

といっても、16種類の薬を数年間、毎日飲み続けていたのだから、すぐにやめられたわけではない。減薬にともなう禁断症状に相当苦しめられていた。

- 1
- [2](#)
- [睡眠](#)
- [不眠症](#)
- [副作用](#)
- [うつ病](#)

- [ツイート](#)
- シェア
- [LINE](#)
- 

いいね!

## 関連記事

- [医者や大企業の役員も…館山ダルク代表が明かす「薬物依存者」の“実際”（十枝晃太郎）](#)  
[PHPオンライン衆知](#)
- [“薬物依存”に苦しんだ有名人の息子…きっかけは「高学歴の真面目な友人」だった（十枝晃太郎）](#)  
[PHPオンライン衆知](#)
- [酒、薬物、ギャンブル…あらゆる依存症を経験した男性が「最後にハマったもの」（アンディ・プディコム）](#)