

みんなの健康ラジオ

『不眠症と対応の仕方』

(2025年7月10日放送)

横浜市精神科医会

昭和医科大学横浜市北部病院

メンタルケアセンター

稲本淳子

不眠症の治療

不眠症の治療は睡眠衛生指導＋薬剤の使用と休薬

まずは非薬物療法からで睡眠衛生指導をする。

- ①定期的な運動
- ②寝室環境を整える
- ③規則正しい食生活
- ④就寝前に水分を取り過ぎない
- ⑤就寝前はカフェインを取らない
- ⑥眠るための飲酒はしない
- ⑦夜は喫煙を避ける
- ⑧就寝前に考え事をしない

不眠症の治療

薬物療法

薬物療法の前に必ず評価と睡眠衛生指導を施行する。

次に症状にあわせて薬剤を選択する。

薬物療法が有効であったら、不眠症状と日中のQOL障害の両方が改善し、4～8週間安定してから減薬・休薬を行う。

服用をやめても不眠の症状がみられなければ治療を終了する。

睡眠薬治療の問題点

- ①睡眠薬の長期連用（年齢を問わず）
- ②高齢者、特に認知機能が低下している高齢者では、睡眠薬服用による転倒、せん妄を発症する危険性がある
- ③高用量もしくは多剤併用している患者の比率は漸増傾向にある
- ④常用量依存、乱用、過量服用等がある

睡眠薬治療の問題点

特に従来のベンゾジアゼピン系睡眠薬の依存や乱用、認知機能低下が問題である。

そのため昨今では依存、耐性がないオレキシン受容体拮抗薬が睡眠薬治療の第一選択薬となっている。

不眠症の治療のまとめ

不眠症の治療＝睡眠衛生指導＋薬剤の使用と休薬

依存、耐性、乱用、せん妄、認知機能障害をきたしやすいベンゾジアゼピン系薬の使用は避ける。

ベンゾジアゼピン系薬を始めるときは、中止する時期や方法を考えておく。

多剤併用となっている場合は、疾患の再考も視野に入れる。