



Dr's Message

## いきいき健康術 第116回

町立病院・診療所の医師や専門職員が  
健康情報をお届けします。

### 『睡眠薬を飲むと認知症になる?』

京丹波町病院 内科医師 かきた 垣田 ひではる 秀治 院長



#### 睡眠薬と認知症に因果関係はありません

「睡眠薬を飲むと認知症になりませんか?」という質問をよく受けますが、答えは「ノー」です。睡眠薬が朝まで残ってボーっとすることがあるかもしれませんが、これは睡眠薬の「持ち越し効果」といわれています。また、アルコールと併用したことによって「一時的な記憶障害」が起きたり、飲酒後に睡眠薬を服用し、寝るまでの記憶が消えてしまう「前向性健忘」という症状がでることはありますが、これらは認知症とは全然意味が違います。今までのいろいろと研究や調査もされていますが、現在のところ睡眠薬と認知症について、はっきりした因果関係はないとされています。

#### 眠れないときはアルコールよりも…

また、眠れないからといってアルコールを飲んでも、その睡眠の質は悪く、途中で目が覚めたり、アルコールが次第に効かなくなって量がだんだんと増えてしまい、アルコール依存症になってしまうということもあります。

眠れないからとアルコールに頼るのではなく、必要に応じて適正に睡眠薬を服用することは心配することではないので、かかりつけの医師に相談されることをお勧めします。

#### 生活習慣のひとつ工夫で良い眠りを

しかし、できれば薬は使わずに良眠を得るのが一番。寝室の環境を整える、嗜好品に注意を払い、寝る前にカフェイン入り飲料を飲まない、無理に眠ろうとしないなど、生活習慣を見直すことが一番大切なのは言うまでもありません。

#### 院長就任のあいさつ

この4月から国保京丹波町病院の院長職を拝命いたしました。「私たちの町の私たちの病院」を目指して、今まで以上に地域の皆さんの最寄りの医療機関になれるように全力を尽くしていきたいと思っています。

また、糖尿病教室や健康教室など、病院を出る医者として皆さんの地域にも積極的に出向いていくつもりです。これからもよろしく願いいたします。

京丹波町病院 電話 0771-86-0220

町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。

ご理解とご協力をお願いします