



Dr's Message

## いきいき健康術 第140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。

### 『睡眠薬は正しく服用しましょう』

かき た ひではる  
垣田 秀治 院長 国保京丹波町病院



しゅんみんあかつき おぼ  
春眠暁を覚えず※、という名言もありますが、この  
時期でも不眠に悩む人は多いと思います。

この4月から同じ睡眠薬を長期間にわたり服用  
し続けることに対して、保険適用が厳しくなりました。  
当院も「できるだけ、睡眠薬に頼らないようにしましょう」という厚生労働省の方針に従っています。

しかし、それでも眠れないときには睡眠薬に頼ら  
ざるを得ないときもあります。

では、どうすればいいのでしょうか？



※春眠暁を覚えず…春の夜は心地よいので、朝になったことにも気づ  
かず眠り込んでしまうということ

ここ数年で新しいタイプの睡眠薬(睡眠調節  
剤)が数種類出ています。これは不眠の原因となっ  
ている睡眠周期の乱れを改善し、正常の睡眠リズム  
に切り替えるタイプの薬で、これを服用して効果があ  
るときには睡眠調節剤そのものがいらなくなります。

しかし、これらの薬は比較的効果がマイルドな  
ため、今まで睡眠薬を服用していた人にはなかなか  
効きにくい、という面があります。

その場合には、今まで服用していた睡眠薬を軽  
めの睡眠薬に変更して、そのうえで睡眠調節剤を  
一緒に飲む、という方法もあります。

それでも眠れない、という方は睡眠薬を減量や中  
止することは難しいかもしれませんが、薬の種  
類や量は少ないに越したことはありません。

関心のある方は、一度、主治医  
に相談してみてください。

睡眠薬の減量や中止ができればいいですね。