

# まちのくすりやさん 第66号

## 今回のおはなし

「危ない睡眠 気をつけて」  
「ザ・タバコ」  
「お薬手帳」



## 危ない睡眠 気をつけて

日本人の5人に1人が睡眠の悩みを抱えているといえます。不眠症や過眠症といった眠りに関する病気は、約80種類もあります。中には、体からSOSのサインがでているものもあり、要注意です。放っておくと危ない睡眠の見分け方をまとめました。

睡眠障害は、大きく3タイプに分かれます。まず、昼間に強い睡魔に襲われる「**過眠症**」。睡眠時間を十分とっているにもかかわらず、車の運転中や仕事中に耐え難いほど眠くなります。過眠症をもたらす代表格が「**睡眠時無呼吸症候群**」。睡眠中に10秒以上続く呼吸停止が1時間に5回以上あると、この病気の可能性が高いです。低酸素状態が続くことで、高血圧や脳卒中、心疾患など様々な合併症も引き起こします。大きないびきもかくのも特徴です。また、「**ナルコレプシー**」は、突然耐え難い眠気に襲われます。患者は10代中心で、入眠時に鮮明な幻覚をみることもあります。過眠には、服用している薬の副作用が影響している場合もあります。特に、風邪薬や花粉症の治療薬などに含まれる抗ヒスタミン剤は、飲むと強い眠気に襲われます。就寝前に飲んだ薬の副作用が朝になっても残る場合があります。

2つ目は、患者数が最も多い「**不眠症**」。糖尿病になると、「**むずむず脚症候群**」（眠ろうとすると足がむずむずと不快になる）。他に、「**周期性四肢運動障害**」は、睡眠中に足がびくびくと周期的に動き、布団を動かすほどはげしいこともあります。他に、「**うつ病などに伴う睡眠障害**」もあります。

気をつけたいのが、3つ目の「**異常行動**」です。夢を見るレム睡眠中に夢の内容に合わせて体が動いてしまう「**レム睡眠行動障害**」で、夢は覚えています、動いたことは覚えていません。レム睡眠行動障害を「パーキンソン病」や認知症の一種である「**レビー小体型認知症**」の初期症状とみる専門家もいます。

理想的な睡眠時間は7時間とするのは俗説で、個人差があり、年齢を重ねれば減る傾向にあります。不眠の目安は5時間以下と話すドクターもいます。

危ない睡眠ではないかと疑われるときは、まずかかりつけ医や診療内科で見てもらい、処方された睡眠薬などで治らない場合は、睡眠外来を掲げる病院に受診して下さい。

- ★【ホームページ】睡眠の専門医のいる医療機関を探したい時は、  
日本睡眠学会睡眠医療認定医リスト <http://jssr.jp/data/list.html>
- ★【本】睡眠に関する病気全般について知りたい時は、  
「睡眠障害ガイドブック」（太田龍朗著、弘文堂）

# ガ・タバコ

## ガムたばこと健康に関する情報について

### ○「ガムたばこ」とはどのようなものですか？

「ガムたばこ」は、「かみ（噛み）たばこ」の一種であり、煙の出ないたばこです。「かみたばこ」には、一般に、甘味料や香料が加えられています。

### ○「ガムたばこ」は、どのような健康への影響があるのでしょうか？

「ガムたばこ」は、形態として「かみたばこ」の一種です。「かみたばこ」については、紙巻きたばこによる喫煙と同様に、さまざまな健康への悪影響や依存性が指摘されています。

### ○どのようなことに注意すればよいのでしょうか？

上述のように、「かみたばこ」は、紙巻きたばこによる喫煙と同様に、さまざまな健康への悪影響や依存性が指摘されています。

また、「ガムたばこ」は、形状がガム状であることから、小児における誤飲など一般のチューイングガム等との誤認による摂取、未成年者の使用、禁煙補助剤との誤解等が懸念されます。

さらに、「ガムたばこ」は噛んだ後に、紙などに包み、小児の手の届かない所に捨てるなど、使用者は他者が再摂取することの無いように注意することが必要です。

厚労省たばこと健康に関する情報ページより



病気を治したり、健康を保ったりするのに必要な薬ですが、ごくありふれた薬でも命にかかわる副作用を起こすことがあります。被害を最小限に食い止めるために、どうしたらいいか！

症状を自覚したら、なるべく早く医師や薬剤師に相談し、早く治療をすることが大切です。 そんな時、どんな薬を飲んでいたか、正確に伝えることが原因にたどりつく手がかりとなりますが、そこで役に立つのが「お薬手帳」です。一人1冊持ち歩くようにしましょう。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>

「まちのくすりやさん」に関するご意見ご要望をお寄せ下さい。お待ちしております。