

今回のおはなし



「睡眠薬 適正に使って」



「女性の健康と喫煙」



睡眠薬 適正に使って

国内では、成人のおよそ5人に1人が睡眠に対する悩みを抱えており、20人に1人が睡眠薬を服用しているとの報告があります。不眠症は、今や国民病とも言われていますが、睡眠薬の使い方を誤ると、不眠症状が悪化する危険性もあります。

不眠症について、杏林大学医学部付属病院精神神経科 中島 亨教授によると、「不眠（睡眠時間がいつもより短い）そのものではなく、眠れないという自覚があり、日中に心身の不調が出現し、日常生活に支障をきたす症状を伴う状態」と説明しています。

朝起きられない、多少でも眠気がある、記憶力や集中力が低下する、頭痛やめまいがあるなど、心身のさまざまな不調が1ヶ月程度続き、日常生活に支障をきたしている場合、不眠症が一つの要因として疑われます。

◆不眠症の四つのタイプ

不眠症のタイプ	具体例
入眠困難	床に就いて30分～1時間程度が経過しても眠れない。眠れないのではないかと不安からストレスになることもある
中途覚醒	就寝中に何度も目覚める。多くは再び眠れるが、何度も目覚めて熟眠感が得られないこともある
早期覚醒	早朝3～4時ごろに目覚める。うつ病患者や高齢者に多い
熟眠困難	目覚めた時に熟眠感が得られない。神経質な性格の人や高齢者によく見られる

(厚生労働省のウェブサイトの情報と中島亨医師への取材を基に作成)

ストレスや心身の病気、生活リズムの乱れなどが発症に関与すると考えられており、今日も眠れないのではないかと、明日起きられるのだろうかなど睡眠への過度な不安やこだわりが、かえって入眠の妨げになり、不眠を助長します。

心身の不調が表れたら、睡眠専門医がいる精神科や心療内科を受診することをお勧めします。

不眠症と診断されると、非薬物両方と薬物療法をバラ

ンスよく取り入れた治療が行われます。非薬物療法には、食事や運動など生活習慣の改善、就寝前の飲酒を控える睡眠衛生指導のほか、睡眠に対する思い込みや習慣を変えていく認知行動療法や、瞑想を習慣的に実践することで心身の健康維持を目指すマインドフルネスなどの心理療法があります。

かつて、睡眠薬は一部で安易で適量を超えた処方となされ、不眠症状の悪化などが報告されたことから、日本睡眠学会は2013年に「休薬」を見据えたガイドラインを作成し、夜間の不眠症状の改善と日中の心身の復調が減薬や休薬の目安になることを示しています。

女性の健康と喫煙について

女性の喫煙は、元々あまり広がった習慣ではありませんでした。今でもアジア圏域、特に東アジア地域においては、女性の喫煙率ははるかに男性より低く著明な性差があることの例としてよく知られています。日本においても男性は40%弱になったところですが、女性は10数%で推移しています。しかし、その推移を年齢階級別にみると、日本では特に若年層、20～30代を中心に喫煙率は2割を超え、状況によっては3～4割に達する場合もあるほどです。

全体的には減少傾向にあるなかで、若年女性で上昇している理由、また女性の健康への影響を考える必要があります。健康影響については、男性同様女性も肺がんなどのがん・循環器疾患・呼吸器疾患などの様々なリスクがあり、ひいては寿命の縮小に繋がります。また女性は受動喫煙にさらされることも多いですが、やはり肺がん・冠状動脈疾患のリスクが高まります。

禁煙の対策は男性と同等かそれ以上ともいわれ、禁煙支援や喫煙防止の効果も男女差はほぼ見られないといわれています。しかしながら妊娠中の喫煙が保健上大きな問題のままとなっており、日本でも特に若いお母さんでは4割が喫煙しているという実態があります。特に若い女性を中心に広がりを見せる喫煙は、本人だけでなく子供などへの影響を考えると、決して小さくはない健康問題であると言えるでしょう。

厚生労働省 e-ヘルスネットより



明けましておめでとうございます。

今年も皆様にとって幸多き1年でありますように……………

(一社) 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

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>