

品川心療内科

不眠症の対策

不眠 最近の考え方

薬のやめ方

不眠症・最近の考え方

患者さんの中には睡眠薬について「クセになるのではないかと心配だ」と考えている人がたくさんいらっしゃいます。

実際には現在の睡眠薬は、かなり改良されています。
量がどんどん増えたり、
「依存性」が生じたりすることはあまりありません。

「一度睡眠薬を飲み始めると
睡眠薬なしでは眠れなくなってしまうのではないかと心配です」と相談があります。

生活を見直し、睡眠薬も適切に利用して、
毎日よく眠れるようにして、
次の日を気持ちよく過ごせることが、人生にとって得策ではないでしょうか。

よくなれば睡眠薬をやめられます。

無理をしてやめる必要はありません。

使い続けているうちに、自然に飲み忘れる日が増えていき、

「もう飲まなくていいな」と感じるすることができます。

自然にやめることができます。

一時的にストレスがあった場合、不眠症は大変起こりやすい症状です。

まず毎日安心して眠れるように睡眠薬を使いましょう。

よく眠ることがクセになったら、

薬は自然とやめられるようになります

過度に心配しなくて大丈夫です。

睡眠の薬のやめ方

睡眠薬の減量は、完全に眠れるようになってから、

2ヶ月様子を見て、開始します。

焦って急にやめると、反跳性不眠（悪夢、中途覚醒）や
退薬症状（頭痛、頭重、めまい、不安、焦燥、いらいら）

が起こることがあります。

その恐怖感からかえって、薬に対して神経質になってしまうことがあります。

かならず、正しいやめ方をしましょう。

一回の量を少しずつ減らしていくか、

週に一回程度の休薬日を設けるか、

患者さんの状態によって考えていきましょう。

2週間ごとに、または4週間ごとに、

$1 \rightarrow 3/4 \rightarrow 1/2 \rightarrow 1/4 \rightarrow 0$

というような減らし方をおすすめしています。

その際に少しでも不眠が再発したら

焦らずに

しばらく減量は中止します。

体調が回復すれば必ず やめられます。

「長い間の不眠です。体質でしょうか。」
という質問も多くあります。

体質的に慢性の不眠症の方の場合は、
10年、20年にわたりお薬を長期連用しても問題ありません。
どのかたも、副作用もなく、適切な睡眠習慣を維持し、
人生を広げています。

睡眠薬を適切に使用して、
「自分が睡眠をコントロールできる」という自信を持って下さい。

そこから人生全般に対しての積極的な姿勢も生まれ、
人生を拡大することができるようになります。

無理に薬を止めて、不眠が再発し、自信をなくし、人生が萎縮する、
それが一番残念なことだと思います。
よく相談しましょう。専門医はあなたを守ります。

睡眠障害対処法

- 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分。
- 睡眠の長い人、短い人がいて、季節によっても変化する。
- 8時間にこだわらない。日本の都市部の住民の平均は6時間くらい。
- 歳をとると必要な睡眠時間は短くなる。

- 寝る前には刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックスマ法。
- 就寝前4時間のカフェイン摂取は避ける。
- 寝る前のスマホも刺激が強すぎる。
- 就寝前1時間の喫煙は避ける。
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニングなどのリラックスマ法。
- 眠くなってからベッドにつくのも方法。就寝時刻にこだわりすぎない。
- 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする。

- 同じ時刻に毎日起床。
- 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる。

- 日曜に遅くまでベッドで過ごす、月曜の朝がつらくなる。
- 光の利用でよい睡眠。朝、日光にあたる。
- 日光を浴びると脳内のメラトニンが調整される。

- 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。
- 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く。

- 運動習慣は熟眠を促進。

- 昼寝をするなら、午後3時前の20～30分。
- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと。
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。

- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。
- 寝床で長く過ごしすぎると熟眠感がなくなる。
- 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感には要注意。背景に睡眠の病気があることがある。専門の治療が必要。睡眠時無呼吸やムズムズ足の可能性。
- 十分眠っても日中の眠気が強く仕事・学業に支障があるときは専門医に。睡眠時無呼吸やナルコレプシーの可能性。
- 車の運転にくれぐれも注意。

- 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと。
- 睡眠薬代替りの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となり、睡眠の質が悪くなる。
- 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。
- 一定時刻に服用し就寝。
- アルコールとの併用はしない。
- 生活の質の改善を目指す。

以上、睡眠障害についてお伝えしました。

体調不良が起こったり、ストレスが問題になったりするとき、
まず起こる症状として、睡眠と食事がわかりやすいところだと思います。

睡眠が乱れたり、食事がいつもと違うようになったら、

何が原因か幅広く考えてみましょう。（終）

品川心療内科