

4 月度学術講演会

日 時	4 月 1 6 日 (土) 午後 2 時
演 題	コロナ禍での不眠症治療 ～睡眠薬も世代交代の時代に～
講 師	大阪鉄道病院 精神神経科 部長 江村成就 先生
出席者数	3 6 名
担 当	富永良子
共 催	エーザイ(株)

1. 長引くコロナ禍とメンタルヘルス

2020 年春にはじまったコロナ禍で我々の生活は一変しました。緊急事態宣言下ではガラガラの電車に乗って仕事に出かけて帰ってくるだけの日々でした。宣言が解除されても実家に帰省することもままならず帰り道の 1 杯すら我々医療者にとっては憚られるものでした。その時のことを思えばマスクもアルコール消毒液も店頭には山積みされ日常は戻ってきたかに見えます。しかしながら記憶が曖昧なところが多々あるように思えます。

21 世紀になりヒトはモノよりコトを求めるようになりました。さらには「その日 その場所 その時間」でしか体験できないコトに参加する、換言すれば人とライブな時空間を共有することに大きな価値を見出すようになりました。ところがコロナ禍は時空間を共にすることを許しません。病院では面会すら禁止され家族に見守られることなく多くの方がお亡くなりになりました。このような精神的ストレスの増大が続く日々の中で、もともと精神疾患を抱えていた人は勿論のこと、生来健康であった人々もまた心の健康状態を悪化させてしまいました。すなわち不安や恐怖、うつや絶望、怒りや焦燥といったネガティブな感情が強くなり、生活リズムの乱れや食べ過ぎ・飲みすぎ、運動不足といったネガティブな生活習慣に陥ってしまいました。

まだまだ騒ぎは続くようですが、少しずつ少しずつ、心身の健康を取り戻していければと思います。健康のための 3 要素、栄養（食事）・休養（睡眠）・運動という基礎に立ち返りながら、日々の診療にあたる事が出来ればと思います。

2. 眠れなくなる疾患について

日々、眠れなくなることはしばしばありますが、“眠れない＝不眠症”ではありません。うつ病や不安障害、認知症などの精神疾患でも眠れなくなりますし、ムズムズ脚症候群ではなかなか寝付けません。「眠れないならば睡眠薬をどうぞ」ではなく、その背景にある原因や疾患を考えていきながらそれぞれに見合っ

た対処や処方が求められます。

3. 眠れない≠不眠症

寝付けない、途中で目が覚めてしまう、早朝に目が覚めてしまう、といった訴えに気を取られますが、日中の機能障害が不眠症の本態となります。眠れなくても日中にこれまでと変わらずに活動が出来ているかどうかの確認が重要です。「眠れない」という訴えに応えようとするとう治療ゴールを見失ってしまいます。日中にいかに活動できているか、を日々の診療では重視していただければと思います。

4. 高齢者の睡眠

加齢に伴い“睡眠力”は低下します。眠りは浅くなり分断され中途覚醒後の再入眠に時間がかかる様になります。睡眠薬も必要となる方が増えますが、従来のベンゾジアゼピン系睡眠薬はふらつきや転倒のリスクにつながります。また普段の使用では問題の起こらない睡眠薬でも、身体状態が悪化して緊急入院になった時などは、せん妄惹起の危険性があります。高齢者の増大する中で睡眠薬の選択はより重要になってきます。

5. 新しい睡眠薬；レンボレキサント

ここ数年、これまでのベンゾジアゼピン系睡眠薬とは作用機序の全く異なる新規睡眠薬、すなわちオレキシン受容体拮抗薬が登場してきています。レンボレキサントは今後の不眠症治療の場では第一選択となっていくものと期待しており、さらなる知見の蓄積が待たれます。

開示すべき COI；エーザイ(株)、MSD(株)