

睡眠豆知識+最近よく目にするデエビゴ®とは

【きちんと睡眠とれてますか？】

生活が不規則になりやすい私達医療従事者。あなたは睡眠に悩みを抱えていませんか？



睡眠障害の定義

- 以下の訴えが、1つ以上認められる。
 - 入眠困難(寝付きに30分~1時間以上要する)
 - 中途覚醒からの入眠困難
 - 早朝覚醒、再入眠困難(2時間以上早く起きる)
- 上記訴えが、週3回以上の頻度で、1ヶ月以上継続する。
- その不眠が、苦痛を与え、社会的機能に悪影響を及ぼす。

睡眠障害の治療

- 好ましい睡眠習慣の確立、疾患教育
 - 原因薬物、嗜好品の中止
 - 身体・精神疾患/症状の治療、緩和
 - 環境の調整
- 以上を行った上で、症状が改善しない場合に睡眠薬を使用する。

デエビゴ®ってどんな薬？

最近、睡眠薬としてデエビゴ®を処方する先生が多いと感じませんか？ちゃんと根拠があるんです！

デエビゴ®はオレキシン受容体拮抗薬という種類の睡眠薬です。下記のようにオレキシンは覚醒を促す神経ペプチドの1つで、多すぎると睡眠を阻害しせん妄を引き起こす可能性があります。オレキシンを調整することで不眠やせん妄を予防・治療するわけです。併用禁忌薬がないのも使いやすいところ。

不眠に悩む患者さんは決して少なくありませんが、医療を提供する私達自身の睡眠はどうでしょうか。なかなか寝付けず寝酒に頼り疲れがとれなかったり、ソファで寝落ちして目覚めた時に身体が痛かったり、悪夢で目が覚めてブルーな気持ちで仕事に向かったりしていませんか？ そんなあなたに睡眠豆知識！

睡眠豆知識



Q1 寝酒はなぜダメなの？

寝付きは良くなりますが、中途覚醒や早朝覚醒を来し熟眠感が得られません。アルコールの利尿作用で夜間頻尿の可能性も。ちなみに、ベンゾジアゼピン系睡眠薬とアルコールは同じ脳の受容体に作用すると言われています。

Q2 子供の頃の方が夢を見ていた気がするけど、どうして？

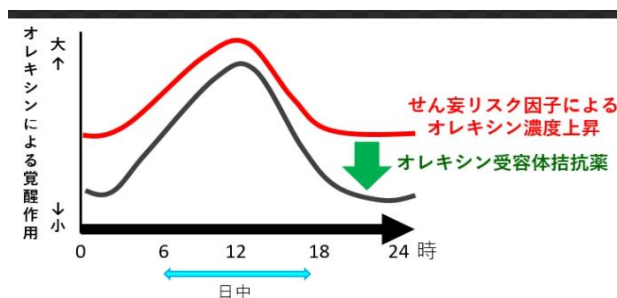
睡眠は新たな脳の神経回路を作るために必要不可欠と言われています。子供の頃の方が覚えることも多く、夢を見るレム睡眠の時間が長いそうです。ちなみに、高齢者は夢を見る時間は少ないものの、しっかり夢の内容を覚えていることが多いとのこと。「人の一生は夢に始まり夢に終わる」

Q3 悪夢は見たくありません。どうすればいいの？

あくまで1つの仮説ですが、睡眠中に見る夢はその時点での身体面や精神面、睡眠環境に大きく影響を受けるようです。心身ともに健康に、自分にとって快適な環境で眠りに入りましょう。

Q4 睡眠薬って怖いもの？

昔の睡眠薬は副作用が多めでしたが、最近の睡眠薬は比較的安全に使用できます。まずは睡眠衛生指導を参考に。



不眠の主な原因

- 不適切な睡眠習慣、睡眠への誤解
- 身体症状 (痛み、呼吸困難、夜間頻尿など)
- 身体疾患 (認知症、脳血管疾患、睡眠時無呼吸症候群など)
- 心理的ストレス (不安、恐怖、怒り、環境変化など)
- 精神疾患 (うつ病、不安症など)
- 薬剤 (睡眠薬、副腎皮質ステロイド、利尿薬など)
- 嗜好品 (アルコール、タバコ、カフェイン)

あとがき

患者さんにきちんとした睡眠をとってもらうことはもちろん大切です。しかしそれ以上に私達医療従事者が睡眠をしっかりとって心身ともに万全な状態で患者さんと向き合うことが何より重要だと考えています。コロナ禍の異常事態の中でも常に明るくハッピーに過ごすため、睡眠の重要性は益々大きくなっていくことでしょう。「眠れない」と悩んでいる患者さんに情報提供しましょう。次回は様々な種類の睡眠薬を深掘りしていきます！

睡眠衛生指導の例

- 起床時間を決める。寝る時間はこだわらない。
- リハビリ、定期的な運動を取り入れる。
- ベッドの整理整頓。
- 規則正しい食事を促す。
- 就寝前の水分摂取をできるだけ控える。
- 夜のアルコール、タバコ、カフェインは禁止。
- 寝床で考え事をしない。



緩和ケアセンターは、主治医・病棟スタッフの皆様と一緒に、症状緩和をサポートしていきます。お困りの際は、緩和ケアセンターへ (内線:3219)