

ものの忘れが気になる方



睡眠を見直してみませんか？



睡眠治療薬の治験を行っています

治験参加者 募集中

治験とは、新しく開発される薬の効果・安全性を確認する試験のことです

★ 60歳以上84歳以下

★ もの忘れが気になる、
または軽度認知症と診断されている

★ 眠れない方・寝つきが悪い方、
生活リズムが乱れている方

★ 治験に協力いただける同居人がいる 等

※上記以外にも参加いただくための基準があります

※治験参加期間は約2か月、5回程度の来院が必要です

この治験にご興味がある方は、ぜひ下記までご連絡ください

お問い合わせ先

御所ヶ谷ホームクリニック

<精神科> 佐々木 健介

☎ 092-739-8525

お問い合わせ時間

<月、水～金>

9:30～12:30

14:00～17:00

<土> 9:30～12:30

TODAY'S NEWS

睡眠薬の使い方について

睡眠薬を飲んでいて認知症になるの？

週刊誌の「飲み続けてはいけないクスリ」特集でしばしば悪者扱いの睡眠薬ですが、「飲み続けると認知症になる」とも書き立てられ、睡眠障害を患う人々の不安を煽っています。認知症になると主張する根拠のひとつは、フランスでの調査で、睡眠薬を飲んでいない高齢者が15年後に認知症を発症した割合が3.2%だったのに対して、睡眠薬を飲んでいる高齢者では4.8%で、1.5倍のリスク上昇がみられた、とのことでした。

睡眠薬を飲んでいる人たちでも認知症発症の割合は100%にほど遠いので、「飲み続けると認知症」はそもそも言い過ぎですね。それに、この研究は睡眠薬が「原因」で認知症という「結果」をもたらす因果関係を証明するものではありません。あくまでも睡眠薬と認知症との間に「関連」があったということです。そしてその関連は、例えば認知症予備軍の人は睡眠障害に陥りやすいので、睡眠薬を処方される割合が多かったという、認知症が「原因」で睡眠薬が「結果」という関連もあるのかもしれない。

睡眠薬の影響が翌日に持ち越されると、日中ぼんやりして混乱して、もの忘れにつながるので注意が必要です。でもそれは、脳の神経細胞が壊れている訳ではないので、あくまでも一過性の症状です。睡眠薬が脳内に蓄積することはないので、睡眠薬を適正に調節すれば薬剤成分が代謝、分解、排泄されて、注意力低下によるうっかり忘れは改善します。

睡眠薬の分類

① GABA^{ギャバ}受容体作動薬 – 脳神経の活動を抑えて、寝かしつけるお薬



古典的

脳全体に広範に作用する

鎮静作用が強い

依存に注意



昔から一般的に使われている睡眠薬は、おおむねこのカテゴリーに分類されます。ベンゾジアゼピン系の睡眠薬（ハルシオン、レンドルミン、サイレースなど）の他、抗不安薬のデパス、ソラナックスなども睡眠薬代わりに処方されている場合がありますが、これらもベンゾジアゼピン系薬剤です。比較的新しいお薬では、マイスリー、アモバン、ルネスタもGABA作動薬に分類されます。

GABA作動ニューロンは脳の活動を抑制する働きがありますので、GABAを刺激すると脳全体の活動が抑えられて、寝かしつけられます。お酒を飲んだ時と同じ作用で、寝つきは良くなりますが、実は深い睡眠が減少します。筋弛緩作用もありますので、ふらつき、転倒にも注意が必要です。依存性や耐性のリスクが懸念されるのは、この種類のお薬です。



② オレキシン受容体拮抗薬 – 覚醒スイッチを切断して、自然と寝付かせるお薬

上行性覚醒系のオレキシン作動性ニューロンの活動を抑えて、覚醒度が下がるので自然と眠たくなります。脳全体の神経を抑制するわけではないので、筋弛緩作用もなく、認知機能にも優しいお薬です。悪夢を見るという副作用の可能性があります、逆に夢を見るというのは健全な睡眠パターンとも言えます。

新しく開発されたお薬で、バルソムラとデエビゴという2種類があります。



新規薬

狭い領域に作用する

筋弛緩しない

夢を見る



③ メラトニン受容体作動薬 – 体内時計をセットして、睡眠サイクルを整えるお薬

メラトニンは夜に多く分泌されて、夜はゆっくり身体を休める時間、眠るための時間へと体内時計を切り替える働きがあります。無理やり寝かしつけるような作用ではなくて、睡眠サイクルを整えるお薬です。視交叉上核という脳内の小さな領域に限局的に作用するため、脳全体の機能を落とさず、一番安全な睡眠薬と言えます。

ロゼレムという名前のお薬が流通しています。小児用にはメラトベルというお薬もあります。



新規薬

ごく狭い領域に作用する

睡眠サイクルを整える

一番優しい薬



睡眠不足も認知症のリスクになる

睡眠不足の状態も、日中の覚醒度を下げて、注意集中力の低下、うっかり忘れ、もの忘れにつながります。睡眠薬の持ち越し効果よりも、睡眠不足のぼんやりのほうがよっぽど生活の質を低下させる可能性があります。

それだけでなく、夜間ぐっすり熟睡できると、深い睡眠の間に脳組織を浸している髄液の流れが良くなって、老廃物の掃除（清掃機転と言います）の効率が上がります。アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβ蛋白も、睡眠中の清掃機転で効率良く排除されることが期待され、質の良い睡眠を得ることが認知症の予防につながるかもしれません。

睡眠障害の薬物療法見直しのススメ

若い頃からGABA作動性の睡眠薬を服用していて、今まで何も問題なく活用している場合、高齢になっても今更何か悪さを起こすことなどないだろうと考えるかもしれません。しかし、高齢になると肝機能も腎機能も衰えますし、お薬の代謝や排泄が低下すると、同じお薬を内服していても相対的に過量服薬の状態になってしまいます。持ち越し効果で翌日ぼんやりして、もの忘れの悪化につながるかもしれません。

すこしでも認知機能や身体機能に悪影響を及ぼすことがないように、現状の治療が適切な内容になっているか、常に見つめ直していく必要があります。

当院では現在、メラトニン受容体作動薬の臨床治験を行っています。ご興味のある方は、医師までお声掛けください。