

医療安全通信 第10号-1

【薬局部医療安全委員会】

医療安全推進のため、Pharma Bridgeを通じて、医療安全上の周知すべき情報やタイムリーな話題を随時発信いたします。業務手順書の書換えや日常業務にお役立てください。

睡眠薬の服薬指導

薬局ヒヤリ・ハット事例収集・分析事業の「共有すべき事例」2015年8月分には『睡眠薬の服用状況』についての事例が掲載されています。

http://www.yakkyoku-hiyari.jcqh.or.jp/pdf/sharing_case_2015_08.pdf

◆ 事例の内容

患者から「グッドミン錠0.25mgを飲んでも眠れない。」と話があったため服用状況を確認したところ、就寝1時間前に服用し、服用後に入浴等を行っているとのことだった。入浴中に溺れたり、転倒の危険があると思われたため、寝る仕度をしてから寝る直前に服用するよう説明した。

◆ 背景・要因

今まで漫然と服薬指導をしていた。

◆ 薬局が考えた改善策

患者の言葉に十分に耳を傾ける。

◆ 事例のポイント

○睡眠剤は当然として、「眠気」など生活上への影響も生じることがある。服薬指導においては、生活指導にも留意をすることが重要である。

【原文のまま抜粋】

不眠症は罹患頻度の高い代表的な睡眠障害の一つで、成人の30%以上が入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠困難などいずれかの不眠症状を有し、6~10%が不眠症（原発性不眠症、精神生理性不眠症、その他の二次性不眠症など）に罹患しています。厚生労働省研究班の調査によれば、睡眠薬は日本の成人の20人に1人が服用している汎用薬です。

大半の睡眠薬は服用開始後10分~30分で催眠作用が発現します。睡眠薬を服用後に就床しないでいると、寝付くまでの間の出来事（行動や会話）の記憶がなくなること（一過性前向性健忘）があります。また、脱力やふらつきなどの副作用で、服用後の転倒を避けるためにも、服用後は速やかに就床するように指導しましょう。

不眠症の原因は、ストレスのほか、身体疾患による痒みや痛み、不適切な行動・習慣、服用中の薬物の影響などさまざまです。

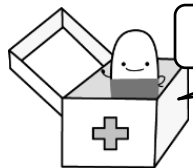
不眠の副作用が知られている薬剤には、パーキンソン病治療薬のレボドパ、アマンタジンや降圧薬（β遮断薬）のプロプラノロールなど、副腎皮質ステロイド、インターフェロンなどがあります。

嗜好品では、飲酒、就床前や睡眠の途中で目が覚めた際の喫煙や、コーヒー、緑茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤などに多く含まれているカフェインを就寝前に摂取することにより睡眠が妨げられることがあります。

また、レストレスレッグス症候群、周期性四肢運動障害、概日リズム睡眠障害、睡眠時無呼吸症候群など、不眠症と誤診されやすい睡眠障害もあり、定型的な薬物療法によっても不眠が改善されない場合には、専門医のセカンドオピニオンを求めることが必要な場合もあります。

適切な薬物療法を行うために、
服用状況、併用薬や嗜好品、ライフスタイル
等をよく聞き取って、
生活改善アドバイスも含めた服薬指導を行い、
不眠症の治療をサポートしましょう。





医療安全通信 第10号-2

【薬局部医療安全委員会】

睡眠衛生のための指導内容

指導項目	指導内容
定期的な運動	なるべく定期的に運動しましょう。適度な有酸素運動をすれば寝つきやすくなり、睡眠が深くなるでしょう。
寝室環境	快適な就床環境のもとでは、夜中の目が覚めは減るでしょう。音対策のためにじゅうたんを敷く、ドアをきっちり閉める、遮光カーテンを用いるなどの対策も手助けとなります。寝室を快適な温度に保ちましょう。暑すぎたり寒すぎたりすれば、睡眠の妨げとなります。
規則正しい食生活	規則正しい食生活をして、空腹のまま寝ないようにしましょう。空腹で寝ると睡眠は妨げられます。睡眠前に軽食(特に炭水化物)をとると睡眠の助けになることがあります。脂っこいものや胃もたれする食べ物を就寝前に摂るのは避けましょう。
就寝前の水分	就寝前に水分を取りすぎないようにしましょう。夜中のトイレ回数が減ります。脳梗塞や狭心症など血液循環に問題のある方は主治医の指示に従ってください。
就寝前のカフェイン	就寝の4時間前からはカフェインの入ったものは摂らないようにしましょう。カフェインの入った飲料や食べ物(例:日本茶、コーヒー、紅茶、コーラ、チョコレートなど)をとると、寝つきにくくなったり、夜中に目が覚めやすくなったり、睡眠が浅くなったりします。
就寝前のお酒	眠るための飲酒は逆効果です。アルコールを飲むと一時的に寝つきが良くなりますが、徐々に効果は弱まり、夜中に目が覚めやすくなります。深い眠りも減ってしまいます。
就寝前の喫煙	夜は喫煙を避けましょう。ニコチンには精神刺激作用があります。
寝床での考え事	昼間の悩みを寝床に持っていかないようにしましょう。自分の問題に取り組んだり、翌日の行動について計画したりするのは、翌日にしましょう。心配した状態では、寝つくのが難しくなるし、寝ても浅い眠りになってしまいます。

上記の表を引用した『睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン—出口を見据えた不眠医療マニュアル—』には、服薬指導時にしばしば遭遇する睡眠薬の使用方法に関する代表的なQ & Aが掲載されています。

「Q. 眠れない時だけ睡眠薬を服用してもよいでしょうか？」

「Q. 寝つけない時や、夜間に目を覚ました時は何時頃まで追加頓用してもよいでしょうか？」

「Q. 睡眠薬は、晩酌後何時間くらい空けてから服用したらよいでしょうか？」

等の、40の質問に、理解しやすい患者向けの解説がされていますので、参考にしてください。

《参考資料》

厚生労働科学研究・障害者対策総合研究事業「睡眠薬の適正使用及び減量・中止のための診療ガイドラインに関する研究班」および日本睡眠学会・睡眠薬使用ガイドライン作成ワーキンググループ編

『睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン—出口を見据えた不眠医療マニュアル—』

http://www.ncnp.go.jp/pdf/press_130611_2.pdf