

おくすりQ&A

睡眠薬への疑問を解決!

Q. 最近寝つきが悪いのですが、病気でしょうか?

A. もし、夜眠れないことに不安やイライラを感じ、日中の眠気や注意力低下、食欲不振など日常生活に支障がある場合は治療が必要です。医師に相談しましょう。

Q. アルコールは寝つきがよくなるので、飲んでもいいですか?

A. 寝酒はやめましょう。飲酒直後は眠くなりますが、数時間経つと眠りが浅くなります。またアルコールと睡眠薬を一緒に飲むと、**睡眠障害が起こりやすく寝るまでの出来事や翌朝起きてからの出来事を思い出せない**こともあります。また**睡眠薬の効果が強くなり翌日まで眠気が続いたり、逆に睡眠薬の効果が弱まる**こともあります。

Q. 最近眠れなくて、家族が飲んでいる睡眠薬を飲んでしまったのですが…。

A. **人から薬を分けてもらうのはやめましょう**。寝つきが悪い・夜間2回以上目が覚める・早朝に起きてしまった後に眠れない・寝ているはずなのに眠った感覚がない、など睡眠障害のタイプは人それぞれです。**タイプによって服用する薬は変わり、合わない薬を飲むと症状が悪化することがあります**。医師から自分に合った薬を処方してもらいましょう。

Q. 睡眠薬はどんな種類がありますか?

A. 薬の効果が持続する時間により、**超短時間型・短時間型・中時間型・長時間型**に分けられます。また、体内時計の乱れを整える薬などもあります。

Q. 睡眠薬を一度始めるとやめられないと聞いたことがありますが…。

A. やめることはできます。ただ、**最低でも1ヶ月以上睡眠障害が改善した状態で、睡眠障害への恐怖感や不安感、睡眠薬の服用を中止することへの不安感が和らぐことが必要です**。睡眠薬によってよく眠れるようになったからといって突然服用をやめると、以前より睡眠障害が酷くなる場合があります。服用をやめるときは、徐々に減らし、1日おきの服用にするなど適切な方法が必要のため、自己判断で中止してはいけません。

睡眠薬に対してさまざまな誤解や偏見を持っている方もいますが、医師から処方される睡眠薬は正しく服用すれば安全です。必要なときは正しく理解して活用しましょう。また、分からないことや不安があるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

参考：藤村昭夫編集『類似薬の使い分け 改訂版』（2014年、羊土社）
執筆薬剤師 棚橋 香月

わたしの健康とくすり

第248号



撮影/田中 晴美

今月の内容

- ・災害が起きたときに活動する薬剤師～避難所での活動を中心に～
- ・タバコの体への影響
- ・睡眠薬への疑問を解決!

2016年9月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

災害が起きたときに活動する薬剤師 ～避難所での活動を中心に～

9月は台風が多く発生し、災害が多い月です。9月1日は防災の日に指定されていて、各地で大掛かりな避難訓練が行われています。大きな災害に見舞われたとき、地域には避難所が開設されます。避難所には多くの人が集まり体調を崩す人も少なくありません。そのため、**避難所には医師や看護師とともに薬剤師も派遣されてきます**。薬剤師が避難所で行う仕事には、どのようなものがあるのでしょうか。

・服薬指導

服薬指導は、薬剤師の最も基本的な業務です。避難所の規模にもよりますが、大きな災害時には**避難所の中に救護所**が設置されます。薬剤師は、救護所の医師による処方箋に基づいて調剤を行い、患者さんに薬について説明を行います。

熊本地震では、「**モバイルファーマシー**」という、キャンピングカーを改造した移動できる薬局が活躍しました。今後の災害でも使用されることがあるでしょう。

・健康相談

避難所に派遣された薬剤師は、**避難者から健康に関する相談を受け、必要があれば救護所の診療を受けるようにアドバイス**をすることがあります。また熊本地震では、エコノミークラス症候群が問題になり、薬剤師も車中泊の避難者にむけて予防・啓発活動を行いました。

・OTC医薬品などの交付

避難所には多くの一般用医薬品（OTC医薬品）が届けられます。**救護所での診察が必要ではない軽症の患者さんには、症状をよく聞いて、適切なOTC医薬品をお渡しします**。数に限りがあることも多いので、パッケージを開封した一部をお渡しすることもあります。

・避難所の衛生管理

薬剤師には、**公衆衛生の専門家**としての顔もあります。水道が復旧するまでは水が自由に使えないため、食中毒や感染症が広がりやすい環境になってしまいます。また、多くの人が狭い場所に集まるので、室内の空気が悪いこともしばしばです。**トイレやごみ集積所の消毒、避難所での消毒薬の配布**など感染症が広がらないように対策を講じたり、**避難所での換気の励行**など、**衛生環境の維持への協力を呼び掛けたり**することがあります。

ほかに、地域の巡回救護活動に同行したり、避難所に配布された医薬品を衛生的に管理したり、周囲の情報を収集して災害対策の本部に連絡したりする業務も期待されています。

執筆薬剤師 藪下 健太郎

ちょっとお耳を……

タバコの体への影響

○タバコは体にどんな影響を与えるの？

タバコが癌の原因になることはよく知られていますが、癌以外にも**血圧上昇**や**心拍数増加**、**動脈硬化**、**血糖値上昇**、**中性脂肪上昇**なども引き起こします。さらに、**慢性閉塞性肺疾患（COPD）**も問題となっています。COPDとは、タバコを長期間吸うことにより肺に炎症が起これ、気道が狭くなり、痰や息切れ、呼吸困難を生じることと言えます。

○タバコはいつからおいしいと感じるようになるのでしょうか？

タバコを吸うと**タバコに含まれるニコチンが脳内にあるニコチン受容体と結合し、快感や快楽を感じさせる物質（ドーパミン）が放出**されます。タバコを吸い始めた頃は脳内にニコチン受容体が少なく、ドーパミンの放出量も少ないためおいしいと感じません。しかし、ニコチンが減少するとドーパミンも減少しますので、体はニコチンを欲するようになります。欲求を満たすためにタバコを吸うことで、ニコチン受容体が増加し、ドーパミンもたくさん放出されます。そして、ドーパミンが無くなると、ドーパミンを回復させようとタバコを吸うようになります。この繰り返しがいわゆる「**ニコチン依存症**」と呼ばれるものです。**ニコチン依存症になる頃にはおいしいと感じるようになってしまいます**。



○禁煙するためには、どんな方法があるの？

禁煙方法には、大きく分けて2種類あります。**ニコチン摂取量を徐々に減らしていく方法（ニコチン置換療法）**と**タバコをおいしいと感じにくくする方法**です。ニコチン置換療法は、**医療用のガムや貼付薬でタバコの代わりにニコチンを体に取り込み、少しずつタバコの本数を減らしていく方法**です。ガムや貼付薬はドラッグストアでも購入することができます。もう一つは**チャンピックス®（バレンクリン）**という薬を使用して、**ニコチン受容体に作用し、タバコを吸ってもおいしいと感じにくくする方法**です。チャンピックス®は医療用医薬品のため、禁煙外来を受診して処方してもらう必要があります。禁煙に興味がある方は医師または薬剤師に相談してみてもいいかもしれません。

執筆薬剤師 仲田 総一郎