深浦診療所つうしん No.15

「高齢者不眠症」



深浦診療所 医員 島田雅仁

深浦町の皆様お久しぶりです。5月になりCOVID-19ワクチン接種も始まりましたが、未だ若い人の 接種は始まらず、不安を抱えている人も多いことでしょう。また接種された方もワクチン接種をしたか らと言って、COVID-19に感染しないわけではありません。重症化リスクを避けるための接種であるこ とを意識し、ご自身そして家族や周囲の人を守るためにも引き続き、手洗い・うがい等の感染対策を徹 底して予防に努めましょう。

さて、今回の本題ですが、前回の睡眠薬に関連して高齢者不眠症をテーマにしていきます。 そもそも『不眠症≠睡眠時間が短く、睡眠に対する不足感があること』ということを皆さんは知ってい ましたか?不眠症の正確な定義は『睡眠時間の長さに関わらず、睡眠に対する不足感があり、身体的、 精神的、社会的に支障がある状態のこと』を言います。高齢者の不眠症は男性では70~80歳代、女性 では80歳代が一番多いそうで、米国の疫学調査では調査した高齢者の約50%が入眠困難、熟眠障害、 早朝覚醒、中途覚醒などの症状を訴えているという結果が報告されています。特に入眠困難を訴える 方が多く、そういった方の中にはうつ病等の精神科疾患や糖尿病、高血圧、睡眠時無呼吸、夜間頻 **尿、慢性疼痛などの身体疾患**により、睡眠障害を来すことがあります。私たち医師はそれらの疾患を 考慮しながら、不眠症の治療に取り組んでいます。ここで注意していただきたいのは、不眠症の原因 として加齢性による睡眠の傾向が変化していることもあるということです。不眠を訴える方の話を聞 くと、日中の仮眠時間が長い方や入眠時間が早いことにより覚醒時間が早まり早朝に目が覚めてしま う方がいます。こういった方には薬物治療より、まずは非薬物治療が中心となります。非薬物療法に は様々な方法がありますが、その内容につきましては今回割愛させていただきます。

前回私の話の中でもお話しましたが、高齢者では代謝・排泄機能が低下してきているため、睡眠薬の 効果が持ち越したり、蓄積したりすることで、**幻覚症状、日中の傾眠傾向、転倒・骨折、誤嚥性肺炎**の 危険性が伴います。そのため、高齢者に関しましてはできる限り、睡眠薬を使用しないことが望まし く、非薬物療法で難しい場合のみ前述した危険性が低いとされる睡眠薬を単剤使用することが好ましい とされています。また、2013年6月に日本睡眠学会と厚生労働省より発表された「睡眠薬の適正な使 用と休薬のための治療ガイドライン」でも、高齢者への長期の睡眠薬処方は副作用のリスクが高く、 できる限り速やかに休薬・減薬をすべきであると勧告されています。睡眠薬は一時的な対症 療法であり、不眠症治療にとって、不眠の原因の特定・解決することが一番の治療であるこ

最後に、「この薬は何年も前から変わらず、飲んでいるから大丈夫だ、変えないで」 という方がよくいらっしゃいますが…

とをみなさんに認識して頂くことが重要となります。

『ご自身の体は日々変化し続けている』ということを忘れないでください。



业







裕子さん(横 年以上 の功労者紹介 今 まり子さん(崎の町

今年度から

民の健康づ

りをサ

担当地区

る保健協力員

名簿のとおりです

1先生から講演い総会後の研修会 今回も保健協 を贈呈後 町民文化ホールで開催さ湘町保健協力員会総会・ 3 八の方に委嘱状! 総会で 島田 [容を確 \$ 11 4 し人月た19 \sim

氏

名

康こそ宝

担当地区		氏	名	
22-02		内	志保子	
炉 作		<u></u>	百合子	
mP TE	Ш		テツ子	
横磯	大	沢	えり子	
	熊		裕子	
	粟	 谷	明子	
	熊			
	村		智恵子	
	赤		いち子	
	上	⊞	茂 子	
	野	_ <u></u>	昭子	
3 ⊠	木	村	ツヤ子	
5 🗠	堀	内	せい子	
	Ш ж		富美子	
		野		
	小		友子	
4 ⊠	柏		百合子	
	兼		はつよ	
E 67	佐	藤田田	京子	
5 🗵	原	<u> </u>	佐保利	
6 🗵	葛		歌子	
	浦		みつ	
	葛	西	美 <u>幸</u> 千代	
	住	吉		
	上	<u> </u>	<u> </u>	
	佐	藤	喜久江	
	竹		睦子	
7 🗵	Ш		律子	
	Ш		陽子	
	坂		美保子	
川原町	紀		萬里子	
	松	本	睦子	
	平	沢	弘 子	
崎の町	今		まり子	
wc, c / wj	堀	江	八重子	
	大	高	範 子	
	秋	元	陽子	
	成	\blacksquare	清子	
12 区	岩	根	祐 子	
12 6	小	角	久 子	
	岡	\blacksquare	恭子	
	秋	元	誠子	
三	神		早苗	
長慶平	伊	藤	由希子	
東野	八z	木沢	松子	
	野	呂	喜美子	
	前	⊞	由美子	
	角	谷	千恵子	
÷ =		藤	治子	
広 戸	Ш		静 子	
		<u>·</u> 山内	恵美子	
		⊞	なり子	

担当地区		氏	名	
+0#2111	張	摩	シゲ子	
相野山	黒	滝	三千子	
	板	谷	ひとみ	
IC C 11*	徳	⊞	みち子	
塩見崎	大	沢	すみ子	
	平	田	優子	
松原	<u> </u>	ф	昭子	
驫 木	吉	⊞	玲 子	
	 福		若 菜	
	吉	B	茂子	
	平	 沢	美保子	
	<u>.</u> 佐	藤	孝子	
	野		艶 子	
	<u> </u>		てる	
風合瀬		P	てさ子	
		_ <i></i> 浦		
	_=		紀枝子 マリ子	
		戸川	陽子	
			友 子	
	坂	﨑	久美子	
	大	船	幸子	
睛山	<u>佐</u>	藤_	梅子	
田野沢	大	船	由利子	
	兼		優子	
	兼.		鈴子	
	/]\		とみ子	
		平	敬子	
北金1区	Ш	﨑	とも子	
	古	Ш	馨	
40 <u>312</u> 1 65	木	村	恵利子	
	Ф	原	加代子	
	福	⊞	智子	
	伊	藤	満由美	
北金2区	根	上	るみ子	
		川谷	やし子	
	奥		敏 子	
	古	Ш	信子	
	古	Ш	貴子	
北金3区		野	陽子	
	杉	野森	和江	
		黑谷	澄子	
関		P	信子	
	越		桂子	
	島		陽子	
		澤	裕美子	
	<u> </u>		隆子	
	吉	<u> </u>	綾 子	
柳田	<u> </u>		育 子	
	米	谷	富貴子	
	世		恵美子	
		小	心大了	

岩坂	藤 田 聖 壬
	小山内 則 子
	藤田せつ
沢辺	堀 内 憂 子
	大谷正子
	神馬佳子
	鶴田悦子
岩崎下	堀 内 宏 子
	佐藤靖子
	斉 藤 セツ子
岩崎中	菊 池 久
	菊 池 ひとみ
	七戸有子
岩崎上	萱 森 真恵子
	菊 池 由 佳
	川 村 眞喜子
	日 沼 悦 子
	堀 内 百合子
正久	鎌田和恵
	亀川 むつ子
	村山美奈子
	原 田 てる子
	川 村 三恵子
	藤原誠子
森 山	柴 田 喜多子
	平 沢 栄美子
松神	七戸貞子
	石 井 真由美
	小山内 百合子
黒崎	岩 本 恵
	熊 谷 たか子
	田崎紀枝
	熊 谷 光 子
大間越	蝦 名 志美子
	菊池悦子
	川 村 綾 子
	伊 藤 恵美子



7 ■ 広報ふかうら ■ ■ ■■ 広報ふかうら ■ 6