

H26. 9. 20

# 高齢者と睡眠薬

Dr.

## 和の町医者日記

「心と体のバランス」シリーズ⑤



長尾和宏 (ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穩死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。

「先生、眠れませんか。睡眠薬を出してください」。外来でも、在宅でも、こう訴える高齢者が増えています。どれくらい眠れないのか、詳しく聞きました。

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

なるほど、眠っているのが4時間。もんとしているのが合計5時間と、そちらの方が長いわけか。たしかにつらいでしょうね。ご家族にそ

をしないこと。私のほうがずっと眠そうな顔です。ここで「不眠症」の定義を

## 夜間のトイレ 転倒、骨折に注意

薬を出さないようにしています。睡眠薬が影響して転倒する可能性があるからです。

高齢者が夜中にトイレに立ったときに転倒して骨折する人が増えています。時々、入院して手術したものの転倒して寝たきりになり、結局家に帰れず施設で最期を迎える人がいます。

1〜2割の高齢者が睡眠薬を飲んでいて、その分が飲んでいない睡眠薬がどの系統なのかはよく知っておいてください。

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

書きます。①睡眠の質や維持に関する訴えがある②睡眠時間が確保されているのに眠れない③日中に問題がおきる。この3つの条件を満たしてはじめて「不眠症」といえるのです。この方は、顔色も良く笑顔で、日中の活動に特に支障がないようなので不眠症ではありません。

「それでは、もっと夜遅くなって眠たくなってから床に入ればどうですか？ あと、日中、たとえ10分でもちゃんと太陽を浴びていますか？」とアドバイスし、安易に睡眠薬はかつてよく使われまし

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

「夜10時に床に入るので、眠りに入るのは午前1時ごろ。でも朝5時には目覚めてしまい、布団の中で2時間ぐらひゴソゴソしています」

らちのび