

出前講座報告書

実施日時	2025年9月8日 9:30~10:00	主催者名	津軽保健生活協同組合 健康づくり委員会
講師名	津川俊彦	会場名	津軽保健生活協同組合 生協会館2F
テーマ	眠剤について		
参加人数	18人	報告者	津川俊彦

【講座内容】

事前にお問い合わせいただいた内容を受けて、眠剤の作用として入眠効果や睡眠維持効果、副作用として翌朝のふらつきや健忘、依存性の問題などを解説しました。作用時間での使い分けや、高齢者では転倒リスクがあるので、非ベンゾジアゼピン系睡眠薬の方が適しています。夜間に目覚めた際の追加服用は翌日の活動に悪影響を及ぼすため避けるべきとし、使うとしたら超短時間の頓服が有効な場合もあります。不眠対策として生活習慣の見直し、遅寝・早起き、原因疾患の治療を重視することを紹介しました。薬は必要最小限に留め、運動や食事など日常の工夫で改善を図ることの大切さを強調しました。

【質問内容】

他の一般の薬局では、医師から処方された眠剤について相談を受けているのか？また、医師はベンゾジアゼピン系の睡眠剤は高齢者への投与を控えるよう指針が出ている医薬品はそもそも処方しないのか？

⇒ 日本老年医学会は高齢者に使用すべきでない薬剤を公表しているが、残念ながら日本の臨床医療の現場では、すべての医師に広く浸透しているとは言えません。最近、ベンゾジアゼピン系睡眠薬から体内リズムを整えるメラトニン作動薬やオレキシン拮抗薬へ変更も見られます。睡眠剤は内科でも気軽に処方されるので、処方の継続の場合は申し出をしないと処方され続けることもあります。ぜひ、ご相談ください。慎重に投与すべき薬の中にベンゾジアゼピン系睡眠薬があげられていて、ふらつきや転倒のリスクがあるので漫然と長く使わないように注意喚起されています。一般の薬局で売られている市販薬の睡眠剤は、第1世代の抗ヒスタミン薬のジフェンヒドラミンで、もともとは鼻炎やかゆみの薬で副作用の眠気を生かしたのが市販薬の睡眠剤です。一過性の不眠に使えるが、不眠が続く場合は医療機関への受診が必要です。

<気づいたことや今後の教訓など>



感想用紙に市販のサプリメントに年齢ごとの量の記載がないので心配という方もいました。補足すると医薬品には用法用量が定められているが、サプリメントは「1日 1~3回、〇粒を目安に」と適量を目安に記載している程度です。年齢ごとの量の記載はありません。偏った食事で栄養サプリメントを摂るのでなく、バランスの良い食事をとることが大切。サプリメントは足りない栄養分を補うもので食事の代わりではありません。講座では、説明に対して頷いてくれたり、質問への返答であったり、皆さんの熱心な姿勢にこちらも勉強になりました。感謝(記 津川)