

2017年度研修会報告

旭川市医師会女性医師部会

部会長 長谷部 千登美



2018年3月13日に、旭川グランドホテルにて、旭川市医師会女性医師部会研修会が開催されました。

今回は、市立札幌病院 精神医療センターの上村恵一先生にお願いして、「身体疾患に伴う不眠の評価と対応のコツ」というタイトルで講演していただきました。

始めに、日本でまだまだ需要の大きいベンゾジアゼピン系の薬剤に関する問題点をご説明いただきました。もちろん効能・効果はあるものの、依存形成・傾眠・過鎮静・昏迷など多様な副作用があり、特に高齢者ではBZ系薬剤を内服していると転倒2.6倍、認知機能障害4.8倍、日中の疲れ3.8倍と出現頻度が上昇することです。さらに、大腿骨頸部骨折の頻度は1.6倍、交通事故発生頻度は2.2倍に上昇するという情報をいただきました。諸外国ではBZ処方期間が厳しく制限されているところが多く、医師によるBZ休薬に向けての働きかけが特に重要であるとのお話をいただきました。

高齢化がすすみ、認知症の症例も増加している昨今では認知症あるいはせん妄が疑われる症例に対するアセスメントをしっかりと行うことが重要と、ご指摘いただきました。せん妄を診断するにあたっては、『注意力の欠如』に着目すること、そのリスク因子を的確に診断して疑わしければ予防的に、あるいは早期に対応することが重要とのことでした。

さらに、睡眠薬の安全な選択に関しては、睡眠時間や睡眠の状態を正確に把握し、不眠の原因を検討することがまず重要とのお話でした。非ベンゾジアゼピン系といわれているいわゆるZ-drugsに関して

も、GABA受容体サブユニットのどこに作用するかで、効果や副作用に違いがあるとのことでした。その中で、エスゾピクロンは、前向き健忘や依存・耐性などの副作用は少なく、抗不安・抗うつ作用を有することによって推奨される薬剤であるとお話でした。そして、BZ系薬剤からの変更方法の工夫についてもご説明いただきました。

最後にまとめとして以下のようなメッセージをいただきました。

- ・アセスメントなく介入しない
- ・せん妄の危険因子は修飾できるものと、できないものに分けて介入する
- ・せん妄への介入であっても、ハロペリドール、リスペリドンの使用は心循環器系への影響が強いことを認識する
- ・不眠への最初の問は、年齢と寝る時間と起きる時間、キーワードは遅寝早起き
- ・不安、不眠に対してベンゾジアゼピンを極力使用しない工夫が必要

以上のような御講演内容で、日頃の診療に大変役立つ情報をたくさんいただくことができました。札幌からお越しいただき、有益なお話を聞かせていただいた上村恵一先生に、深謝申し上げます。

