

睡眠薬を飲むと認知症になりやすい？

薬剤師 泉 雅人

「睡眠薬を飲むと認知症になるからやめておいた方がいいでしょうか？」睡眠薬に関する心配として患者さんから質問され、週刊誌などでも「認知症のリスクを高める」などという記事をとときどき見かけます。実際のところ睡眠薬と認知症の関係はあるのでしょうか。

現在、病院で処方されている睡眠薬には大きく分けて3種類(ベンゾジアゼピン受容体作動薬、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬)ありますが、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬は2010年以降の発売なので、睡眠薬と認知症の関係で調査されているのはベンゾジアゼピン受容体作動薬がほとんどです。

フランスで行われたある調査では、平均78歳の住民1000人以上を対象にして最長15年にわたり追跡した結果、睡眠薬を服薬していた高齢者では4.8%、服用していなかった高齢者では3.2%が認知症を発症しており、1.5倍のリスクがあったというものでした。しかし、同じような方法でおこなった他の調査では、睡眠薬は認知症のリスクを高めないとするものも複数あり、睡眠薬と認知症の関係はまだはっきりしていないというのが現状であると考えられます。

さらに、ここ5年間ほどの研究によって、睡眠不足や不眠症そのものが認知症のリスクを高めるという強力な証拠が続々登場してきています。このような結果から考えられることは、不眠に悩んでいる方は睡眠薬をやみくもに怖がって不眠を我慢するのではなく、まず不眠を起こしやすい生活習慣の見直しをおこなった上で(生活習慣の見直しは睡眠衛生指導と呼ばれています。もう少し積極的な薬を使わない治療として認知行動療法と呼ばれる治療もあります)、必要があればできるだけ少量の睡眠薬を使用して、不眠が改善したら医師と相談の上、減量・中止していくという対応が現実的ではないでしょうか。

面会禁止

のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
令和4年7月19日(火)より
入院患者さんへの面会を禁止
させていただきます。

※病院から来院をお願いした方以外の面会
は一律禁止とさせていただきます。
病棟以外(1階外来ホール等)での面会も
ご遠慮ください。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。
オンライン面会を行っておりますので、希望される方は職員まで
お問い合わせください。

秋田労災病院院長
院内科長 齊藤 昌典

令和4年7月19日(火)から入院患者さんへの面会を禁止しています。病院から来院をお願いした方以外の面会は一切禁止させていただきます。病棟以外(1階外来ホール等)での面会もご遠慮をお願いしております。オンライン面会を行っておりますのでホームページ、QRコードなど希望される方は職員までお問い合わせください。





受付時間	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 受付11時まで 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔9/1, 9/15, 9/29〕	休診
内科(循環器) 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔9/8, 9/22 13時30分~〕	休診
内科(呼吸器) 〔予約制〕	診療応援医師 〔9/12, 9/26 13時30分~〕	弘前大学 〔14時~禁煙外来〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師 (9/12, 9/26)	休診	休診	診療応援医師	診療応援医師
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	休診	休診	休診	診療応援医師 〔9/2, 9/16〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	奥山(12時30分~) 木戸(12時~) 関 佐藤千恵(9~12時) 杉村(9時~12時) 佐藤千晶(11時~)	奥山 佐藤千恵 杉村	木戸 千葉 (11時~12時30分) 加茂	関 佐藤千晶 石垣	奥山 木戸 関(9時~10時) 加茂 佐藤千晶(10時~)
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔15時~16時〕	関 〔14時~16時〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	佐藤千恵 〔9/9, 11時~12時〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時~15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔9月29日〕	診療応援医師 〔9/9, 9/16〕
脳神経外科 〔予約制〕	神里	休診	神里 9/7, 9/21	休診	休診
泌尿器科	休診	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
眼科 〔13:00~〕	休診	岩手医科大学 13時~	休診	休診	休診
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔予約制〕	奥山(10時~) 秋田大学(13時~)	千葉 (10時~)	千葉 (10時~)	千葉 (10時~)	関 (10時~)
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島 及川	桑島 及川	桑島 及川	桑島 及川	桑島

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

~秋田労災病院の理念~

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院
〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30
TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137
ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>
◆診療科目◆
内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、
皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、
リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、
勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部