

κオピオイド系のバランスを適正にして、かゆみを抑えると考えられています。

さて、レミッチ<sup>®</sup>を開始してから寝つきが悪くなったような気がするのご質問ですが、副作用の可能性も考えられると思います。このクスリの添付文書には、副作用として不眠(15.8%)、眠気(3.1%)の記載があります。また、投与開始後2週間以内にあらわれることが多いとの記載もありますので、飲み始めのころには注意が必要です。夕食後や寝る前の服用を止めて、透析のない日は朝食後に、

透析日には透析後にお飲みいただくようにすると、寝つきの悪さを避けることができるかもしれません。

レミッチ<sup>®</sup>を開始してから寝つきが悪くなったと感じた場合には、先生か薬剤師にご相談ください。せっかくかゆみが改善したのですから、良い眠りで、明日もいきいきとお過ごしいただきたいと思います。

1)熊谷裕生ら：透析患者のかゆみの成因と、新しいカッパ作動薬レミッチの効果. 腎と透析 70: 651-657, 2011

(松倉泰世/  
慶寿会 さいたま つきの森クリニック・薬剤師)

## 精神科や心療内科の受診

**Q4** 現在2種類(計3錠)の睡眠薬を担当医からもらっていますが眠れません。最近、子どものことで悩みごともあります。担当医から「精神科」や「心療内科」への受診を勧められていますが、もっと効く薬を出してもらえるのですか。(42歳、女性、透析歴2年)

**A4** 透析を受けている患者さんの不眠にはいろいろな原因があります。たとえば、脚がむずむずしたり、皮膚のかゆみや体の痛みが強かったりすれば良く眠れません。また、透析の効果が足りずに、身体的な状態が十分にコントロールされていない時も不眠が起こるといわれています。そのほかに、透析に関係するストレスや透析以外のストレスが強い時、さらにこうしたストレスが原因の一つになってうつ病などの心理的な病気が起こっている時も眠りが悪くなります。

もし患者さんが精神科や心療内科を受診し

たとしたら、医師が最初に行うのは、患者さんの話をよく聞き、心身の状態を正しく把握して、不眠の原因をはっきりさせることです。そして、原因がはっきりしたら、その対策を(患者さんや、時には透析担当の先生と)相談し、工夫します。実際に、むずむず脚症状や皮膚のかゆみをもっと軽くするために、精神科医が透析担当の先生と相談することも珍しくはありません。

ストレスによる不眠(これを原発性不眠症といいます)、うつ病などの心理的な病気による不眠もしばしばみられます。これらが原

困の時には、ストレスを引き起こしているいろいろな問題や出来事にどのように対応するかなどを患者さんと話し合いながら（心理療法）、実際にはクスリも使うことが多いと思います。

原発性不眠症の時に使うクスリは主に睡眠薬です。睡眠薬はどれもあまり大きな違いはなく、1錠あたりの効力も大体同じになるように作られています。そして大事なことは、睡眠薬は合計2錠までにしたほうが良いということです。3錠以上使っても効果は上がり、副作用（昼間の眠気とだるさ、ふらつき、夜の眠りがかえって浅くなる、など）だけが強くなります。このような時にさらにクスリ

の力が必要であれば、眠りを深くする作用を持っている抗うつ薬を追加することが良いと思います。

うつ病による不眠の時に使うクスリは、抗うつ薬でうつ病そのものを治療することが基本で、うつ病が良くなれば不眠も良くなりますし、最近の抗うつ薬は大きな副作用がなく、くせになることもありません。

精神科や心療内科ではこのようなことを行いますので、通常の睡眠薬だけで眠れない時には、余り心配せずに受診されたほうが良いと思います。

（堀川直史／埼玉医科大学総合医療センターメンタルクリニック・医師）

## 睡眠時無呼吸症候群

**Q5** 夜の寝つきも良く朝まで目覚めることもありませんが、日中の仕事に突然眠気が襲ってくるがあります。妻から「いびきがひどく、息が止まっていることがある」と指摘されています。熟睡できていないのでしょうか。何か良い治療法があったら教えてください。（60歳、男性、透析歴7年）

**A5** ご質問の文面からは中等症以上の睡眠時無呼吸症候群（SAS）が強く疑われます。SASは、中枢型、閉塞型、混合型の3つに分けられますが、多くは睡眠中の上気道の閉塞で起こる閉塞型で、大きないびきは必ず見られる症状です。上気道が狭小化しやすい肥満の人や顎の小さな人（小顎症）に多いといわれていますが、透析患者さんでは実に50%以上の人にSASを認めると

の報告があります。重症になると、著しい低酸素状態となるため循環器系への影響が大きく、難治性の高血圧、冠動脈疾患、肺性心（肺の病気が原因で心臓の右心室の機能が低下する状態）、脳血管障害などを引き起こします。また、無呼吸により睡眠が阻害されるために、日中に強い眠気が出現して仕事に支障をきたしたり、交通事故などの原因となります。

SASの診断には、睡眠ポリグラフ検査が必