

須です。透析担当の先生と相談して、検査を受けられる病院を紹介していただき、早く検査を受けてください。透析患者さんでSASが多い原因は、①^{いっすい}溢水(体液過剰な状態)、②水分過剰による上気道のむくみ、③尿毒素による中枢神経抑制作用と上気道の筋緊張低下、④代謝性アシドーシス(血液の酸性度が高くなること)による低炭酸血症のための呼吸抑制、などの影響が指摘されています。

重症の場合は、経鼻的持続的気道内陽圧呼吸^{シーパップ}(CPAP)療法が有効な治療法として健康保険で認められています。毎晩マスクを装着する煩わしさはありますが、装置はコンパクトで扱いやすく、比較的容易に慣れることがで

きます。軽症から中等症では、肥満があれば減量、禁酒、禁煙などの生活習慣の改善や、口腔内装置(マウスピース)が有効です。また、上気道の閉塞はあおむけで起こることから、横向きで寝る習慣を付けるためにリュックなどを背負って眠り、あおむけになれないようにする方法もあります。さらに、透析患者さんは、しっかりと透析を行い尿毒素の除去と十分な代謝性アシドーシスの補正を行うこと、および水分管理をしっかり行い溢水を起こさないようにすることも大切です。

(松村治/蒼龍会 武蔵嵐山病院・医師)

※37ページをご参照ください。

嗜好品と睡眠

Q6 私は寝つきを良くするために毎晩ワインを1合ほど飲んでいますが、それでも睡眠薬を飲まないと眠れません。アルコール、コーヒー、あるいはタバコなどの嗜好品は睡眠に影響がありますか。(70歳、女性、透析歴6カ月)

A6 寝つきを良くするために毎晩ワインを飲んでいらっしゃるのですが、寝る前は止めて、ぜひお食事の時に楽しんでいただきたいと思います。

報告¹⁾によると、アルコールは中枢神経抑制作用を持つので少量の飲酒は眠りを促すこともあります。代謝・排泄が速いため睡眠後半では覚醒しやすくなり、早朝に目が覚めてしまうことが多くなります。また、連日飲むことにより眠りの質は悪くなり、アルコー

ルの耐性や依存を形成する危険性が高くなります。アルコールを睡眠薬の代わりに飲むのは止めましょう。

また、ワインを飲んで、かつ睡眠薬も飲んでいらっしゃるのですが、これは危険です。アルコールは睡眠薬の効き目だけでなく、その副作用も強くしてしまいます。ふらついたり、転んだりして骨折する原因になりますし、睡眠薬を飲んでから寝るまでの記憶が抜けてしまったり、翌朝まで眠気やボーと

した状態を持ち越したりすることにも繋がります。また、呼吸を抑制してしまうこともあります。アルコールと睡眠薬は絶対に一緒に飲まないでください。まず寝る前のワインは止めて、先生に眠れない様子をお話しして、不眠のタイプに合った睡眠薬を選んでいただきます。

コーヒー、タバコはいずれも睡眠の質を悪くします。コーヒー、紅茶、緑茶、ドリンク剤などにはカフェインが含まれていて、中枢神経刺激作用のため眠りづらくなります。まず午後からは、カフェインを含む飲み物を控えてみてください。また、タバコにはニコチ

ンが含まれているため、これも中枢神経刺激作用のため眠りづらくなります。おまけにタバコは肺ガンだけでなく多くのガン、心筋梗塞や狭心症、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患などのリスクを高くします。どうぞ禁煙にチャレンジなさってください。

また、服用しているクスリが原因で眠りづらい場合もありますので、一度、先生や薬剤師にご相談ください。

1)石野裕理ら：睡眠障害の定義と発症メカニズム—透析療法における様々な疑問に答えるseries5, 透析フロンティア, メディカルレビュー社：東京, 2007: 174-177

(松倉泰世/
慶寿会 さいたまつきの森クリニック・薬剤師)

睡眠薬の副作用

Q7 最近、物忘れがひどくなってきたようです。現在、睡眠薬を2種類服用しています。睡眠薬を常用していると「ボケが早いですよ」と人から言われますが、本当でしょうか。(80歳、男性、透析歴6年)

A7 睡眠薬を常用することによって「ボケが早まる」、つまり認知症が発症しやすいのではないかと不安に思われる方は少なくありません。しかし、そのようなことはありませんのでご安心ください。ただし、睡眠薬によって、ボケ(認知症)と間違われてしまうような物忘れが生じることがありますので注意していただきたいと思えます。これには2つの可能性が考えられます。

1つは、睡眠薬を内服したあと、床に就かずに起きたままにいる時に起こります。起き

ている間にとった行動が記憶にないという状態です。行動自体は理にかなったものであることがほとんどですが、「電話で娘と話したらしいが、どうしても思い出せない」「お菓子を食べたことをまったく覚えていない」といった具合です。しかし、これは認知症ではありません。このような場合、睡眠薬を飲んだらすぐに床に就くことが大切です。また、アルコールと一緒に服用するとこのような記憶障害が起こりやすくなるため、決して一緒に飲まないようにしましょう。