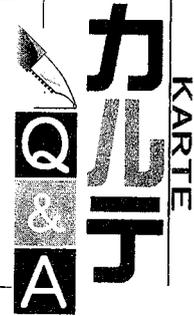


約8年前から不眠症で、今は睡眠剤など3種類の薬を飲み、6時間ほど眠れています。しかし、目覚めて約30分で体がつらくなり、精神安定剤を朝1錠、午後1～2錠飲みます。「依存に注意」と言われますが、どんな飲み方が良いのでしょうか。(79歳、女性)



## うつ病

### 依存性薬剤減らす時はゆっくりと

8年ほど前から続く不眠症に対して、抗うつ薬「ミルタザピン」(商品名・リフレックス)、睡眠薬の「スボレキサント」(同・ベルソムラ)や「ゾルピデム」(同・マイスリー)を服用して6時間ほど睡眠が取れているのは、内服治療の一つの成果と言える

的かつ定期的に使用することで依存する可能性が高いという点です。

そのため漫然と使用してしまつと、薬を手放せなくなつたり、将来的に量を減らしづらくなつたりするリスクがあります。ロラゼパムは、必要時に限定して服用することが

を確認していくのが良いでしょう。その際はいつ、どんなタイミングで、どれだけ服用したのか、その日の体調や気分を簡単に記録しておくこと、今後の調整に非常に役立ちます。

また、すぐに休薬したり、自己判断で薬の量を減らした

程度安定していることを考えると、急がず全体のバランスを見ながら薬剤を調整していくことが大切です。  
(兵庫県精神科診療所協会、堀越幹人 高砂市、森脇神経内科理事長兼院長)  
◇第1、3、4日曜に掲載します。

でしょう。

ただ起床後しばらくしてしんどくなるため、それに対処する精神安定剤「ロラゼパム」(同・ワイパックス)を朝1錠、さらに午後1～2錠服用しているようですが、重要なのはロラゼパムがベンゾジアゼピン系抗不安薬で、長期

大切です。例えばどうしてもしんどい朝や、午後に不安感が強くなるときに服用を限り、状態が比較的安定している日は見合わせましょう。もしも服用が習慣になつている場合は、少しずつ飲まない日や量を減らす日を週に数回ほど設けて、体と心の反応

りすることは避けてください。主治医と相談しつつ、ゆっくりと段階を踏みながら減薬することが重要です。今後は睡眠薬についても、依存性のある薬剤から少しずつ見直すことが望ましいのかもしれない。

とはいえ現在の睡眠がある