

東北地方太平洋沖地震に被災された方の不眠症状への対応

2011年3月16日

精神的なストレスはしばしば眠りを妨げます。特に寝つきが悪くなり、やっと寝付いたかと思うと何度でも中断し目覚めてしまい、熟眠感が得られず、さらには一晩中全く眠れないこともあります。特に震災後1、2週間ほどもほとんど眠れないこともあります。これは、脳が有事の際にすぐに覚醒できるように準備している状態であり、いわば正常な反応ですのであまり心配しないように伝えてください。眠れなくても良いので静臥し、休養をとるように指導してください。こういったストレス直後の不眠に対しては、無理に睡眠薬等の催眠鎮静系薬剤を使う必要はありません。夜間の非常時に対応できない心配もあります。不安で夜が辛いといった訴えが強いときに、医師の指導のもとに適切な薬剤を服用させることを考慮してください。

一方で、被災後1ヶ月以上たっても不眠が持続する場合には、注意が必要です。眠れない間に不安や苦しみが強くなる、悪夢を見る、日中に眠気や集中力低下がある、倦怠感が強いなどの症状が続くときには治療が必要なときもあります。一時的に睡眠薬を使って睡眠を確保することも必要になります。長引く不眠は脳の活動性を低下させ、思考の柔軟性を失い、前向きな考えが出来なくなり、精神健康を害します。また、身体疲労の蓄積や免疫機能の低下を促し、活力の低下や感染症にかかりやすくなるなどの弊害も生じます。不眠を軽視せずに積極的に聴き取りをしてください。

不眠の改善には、ストレス因をできる限り解消する、それが無理でもできるだけ不安を緩和するような心理援助が重要です。このためには、物質面、環境面、心理面で支えはもとより、保護されながらも一定のプライバシーが保てる就寝環境を確保することも大切です。これらのサポートがなされても頑固な不眠が残る場合には、何らかの精神疾患（うつ病、統合失調症、認知症等）を疑うべきでしょう。不眠症状だけが前景に出る精神疾患が少なくありません。その場合には、専門家（精神科医・睡眠障害専門医）による支援が必要となる場合もあります。また、慢性不眠に陥る方の多くは、「床の中で眠ろうと焦れば焦るほどほど眠れない」といった“不眠恐怖”が形成されています。むしろこのような“眠りに対する身構え”がとれる日中には眠れるため、仮眠を積極的にとらせてください。一時的に睡眠リズムが乱れることにはなりますが、睡眠と休養の確保が優先します。“眠れる体験”を繰り返すことで不眠が徐々に解消することもあります。

高血圧などの身体疾患を持った被災者の場合には、とりわけ身体的疾患の悪化を防ぐ上からも睡眠の確保は重要です。降圧薬などの常用薬とともに睡眠薬が処方されている方は普段通り服用してかまいません。何らかの身体疾患がある方で、新たに不眠症状が出現した場合には、薬物相互作用を考慮する必要がありますので個別に医師のアドバイスを受ける必要があります。

心身を健康に保つには夜間の睡眠と十分な休養が欠かせません。長引く不眠がある場合には放置をせず、適切な不眠対処ができるようにサポートをしてください。

[Update 2011年3月17日]

震災後2週間以内の睡眠薬使用について -せん妄を見逃さない-

震災後は、強度のストレス、睡眠不足、環境の急激な変化などから、“せん妄”状態におちいる人がいます。特に高齢者ではせん妄が出現しやすく、不眠症や認知症と勘違いされることも多いので注意が必

要です。せん妄では強い不眠に加え、不穏、興奮などが特徴的な症状ですが、時に前述の症状よりも記憶力の低下や見当識障害（時間や場所が分からない）などの認知症に似た症状が目立つこともあります。一般的なベンゾジアゼピン系の睡眠薬や安定剤（抗不安薬）は効果が乏しく、むしろこれらの薬剤によってせん妄を悪化させてしまうこともあります。したがって、特に震災後2週間以内の急性ストレス期における不眠高齢者の治療においては、せん妄を見逃さないように慎重に対処する必要があります。せん妄に対しては不眠症とは異なる治療法があるため、医師の判断を仰いでください。

せん妄は震災直後の急性期以降にもみられます。不眠症とは違って、せん妄では見当識障害や幻覚（特に虫が見えるなどの幻視）が特徴的で鑑別の重要な指標となりますが、認知症とせん妄が合併しているケースでは診断するのが困難な場合も多いため、睡眠薬を使用してもよいか専門医の判断が求められます。

文責) 国立精神・神経医療センター 精神保健研究所 成人精神保健研究部 栗山健一
精神生理研究部 三島和夫

詳細は下記リンクもご参照ください。

厚生労働省 e-ヘルスネット

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/0311/index.html>

日本睡眠学会 <http://jssr.jp/data/kiso.html>

e-ヘルスネット <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/index.html>