

## 防災準備に、お薬手帳を！！

9月といえば防災訓練です。東海地震対策について、お薬の管理の立場からお話します。薬局で『お薬手帳』をすすめられた方も多いと思います。自分の服用している薬を手帳として把握していれば、震災時など病院機能が麻痺している時も、自分の薬を確認でき、いつもの薬を処方してもらうことができます。

### 「お飲みになっているお薬の名前はわかりますか？」

#### お薬手帳は、あなたの財産です！

お薬の名前や飲む量・回数などの記録を残すことができます。  
どんなお薬をどのくらいの期間使っているのかがわかります。  
お薬の重複や飲み合わせなども確認できます。  
アレルギーや副作用があった事も記録できるので安心！



自分の飲んでいくすりをきちんと管理していつも持ち歩いておけば、震災のみならず、旅行中에서도、引っ越しても、万が一交通事故に遭っても安心です。皆さん、お薬手帳を持ち歩きましょう。

2カ所以上の診療所などに通院していることが先生にバレたら気まずいと思い、病院毎に違う手帳を持っていませんか？それではまったく意味がありません。医師や薬剤師は、患者さんがどのような治療をされ、どんなくすりを飲んでるか？大変興味があるのです。また、その全容を知ることは、治療に大変役立ちます。

是非、この防災の機会に手帳を作り、自身の治療に、服用薬に関心を持ちましょう。作り方は簡単、薬局で「お薬手帳がほしいんだけど」と声をおかけください。

東海地震に  
備えて...

#### 非常持出し袋の中身は？

個人袋 ベスト10 : 1 飲料水 2 非常食 3 救急セット 4 懐中電灯 5 携帯ラジオ  
6 現金 7 貴重品 8 雨具 9 ろうそく / マッチ /ライター 10 衣類 / タオル  
家族袋 ベスト5 : 1 生活用水 2 ポリタンク 3 毛布 4 カセットコンロ 5 スコップ等工具

# 睡眠薬について



世の中には、夜、眠れなくて困っている方が結構いらっしゃいます。全国的にみて、新しく病院に受診した患者さんのうち、5人に1人は不眠症を訴えているということです。

## 不眠症とは？

健康のために必要な最低限の睡眠時間は5時間くらいと言われています。この最低限必要な時間が確保されても、十分に寝た気がしないとひどく気に病んでしまう点が不眠症の特徴です。だから、3時間しか眠っていなくて睡眠不足の状態でも、本人が苦痛に感じなければ不眠症とは言いません。逆に十分な睡眠時間をとったとしても、「眠れない」と本人が非常に辛いと感じているのなら、不眠症と言うこととなります。つまり、数時間しか寝てないから、不眠症なのではなく、十分に眠れないという本人の訴えがあることが不眠症の条件となります。

## 睡眠剤の副作用

ベンゾジアゼピン系の薬は、比較的安全性が高く、単独の大量服用での死亡例はないとされています。しかし、副作用がないわけではありません。次のような問題点が指摘されています。

### 1) 夜中に起きるときの注意

筋肉を緩める副作用があり、夜中にトイレに立ったときに、ふらつきやめまいがすることがあります。転んでけがをすることもあるので注意が必要です。

### 2) アルコールと一緒に飲むと……

アルコールと一緒に飲むと、例えば、不安・焦燥による攻撃的な行動(奇異反応といいますが)を起こすことがあります。また、健忘症になり、飲んだ直後や、夜中に途中で目が覚めたときに、なんらかの行動をしたのを翌朝すっかり忘れていたことがあります。

### 3) 自分で勝手に飲むのをやめしまうと……

睡眠剤を飲んでいて、ほぼ満足する睡眠が得られるようになった段階で、突然飲むのをやめると、その反動で不眠症になることがあります。徐々に量を減らしていくなどやめる方法があるので、医師と相談して下さい。(参考)睡眠ネット:<http://www.suimin.net/index.htm>

## Q & A

Q1. 睡眠導入剤はあまり飲まないほうがよいのでしょうか？

A1. 現在使用されている睡眠導入剤は安全性が高く、指示にしたがって使用すれば危険性は非常に少ないです。きちんと飲むことで睡眠のリズムを整えられます。薬を飲まずに夜中にいらいらや嫌な気持ちになるよりかは、飲んでよく寝てスッキリした方がいいと思います。

Q2. 睡眠導入剤は癖になりませんか？

A2. 飲み始めたらずっと止められなくなるのではないかと、薬物依存になってしまうのではないかと、思われての質問と思われれます。確かに、若干の依存性は認められていますが、Q1と同様に医師の指示にしたがって服用すれば安全な薬で、長期間のんでも問題がありません。症状が改善すれば、徐々に飲む量を減らしていくことで中止することも可能です。でも自分勝手に中止するのはよくありません。

Q3. 睡眠導入剤を飲むと、ボケると聞きましたが、本当でしょうか？

A3. 睡眠導入剤を飲むと、作用が朝まで続いてしまって、眠気やだるさ、ふらつき、ボーッとすることなどが副作用として起きることがあり、これをボケたと感じられることがあります。睡眠導入剤をのんでいても、決して痴呆になることはありません。もし翌朝に薬の効果が持ち越して日常生活に影響があるのなら、薬や量の変更を主治医に相談していただくほうがいいでしょう。