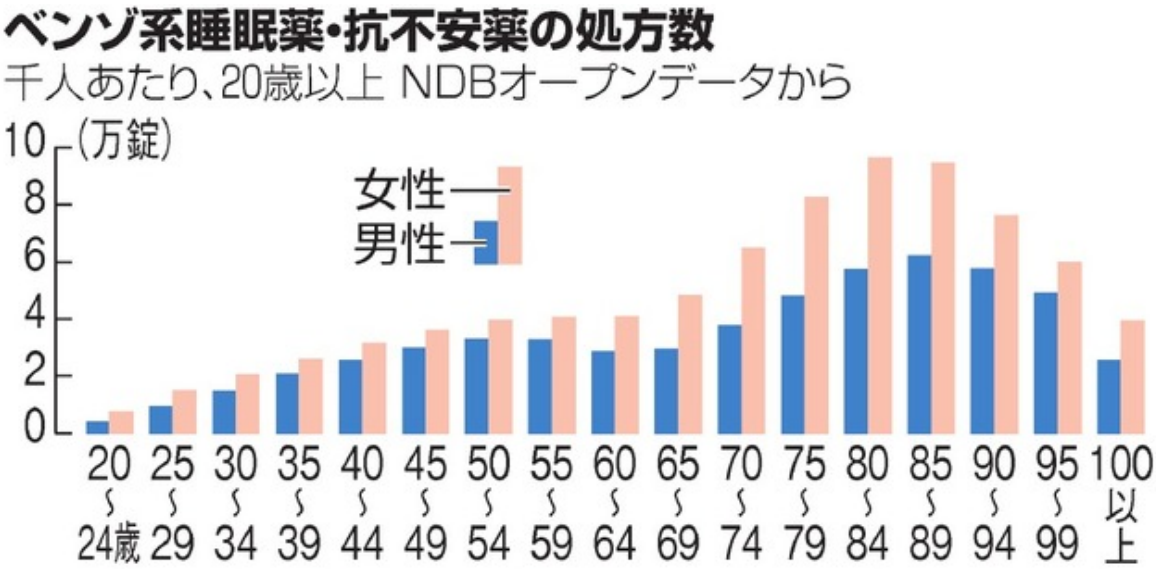

心臓血管外科⭐健康講座

睡眠薬には、いろいろな種類があり、高齢者には危険性のある薬も多いです。特にベンゾジアゼピン系（デパス、ハルシオンなど）の睡眠薬には注意が必要です。

岩手県立中央病院心臓血管外科では、身近な医療の情報を解説した健康講座を県民の皆さんに提供します。第３号は睡眠薬についてです。

2019年12月の朝日新聞報道によれば、「飲み続けると転倒や骨折、認知機能の低下を招きやすいとして、高齢者はできるだけ使用を控えるべきだとされている睡眠薬や抗不安薬（具体的にはベンゾジアゼピン系、デパスやハルシオンなど）が65歳以上に多く処方され、ピークは80代だった」とのことです。上のグラフ、左の写真はその記事から抜粋させていただきました。

記事によれば「睡眠薬や抗不安薬は、中枢神経の興奮を抑えるなどの作用があり、眠気をもたらしたり不安感を少なくしたりする。ただ、高齢者がデパスやハルシオンなどの「ベンゾジアゼピン（ベンゾ）系」といったタイプを使うと、転倒や認知機能障害が起こりやすくなるという研究が数多くある。やめられなくなる依存も起こしやすく、死亡リスクが上がるという報告もある」とのことです。

日本老年医学会の高齢者の薬についての指針「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン」は、デパス、ハルシオンなどのベンゾジアゼピン系睡眠薬について、「使用するべきではない」「可能な限り使用を控える」ことを求めています。

上記のグラフから、男女別では女性が多く、千人あたりの処方量は、女性では80～84歳が多く約9万7千錠でピーク。続いて85～89歳、75～79歳と続いています。男性は85～89歳が約6万2千錠と最多でした。いかに高齢者にこの薬が処方されているかが分かります。

もし睡眠薬をお飲みでしたら、処方している先生にどういう種類の睡眠薬なのかを確認し、ぜひこの機会にベンゾジアゼピン系睡眠薬（デパス、ハルシオンなど）の内服をやめることを強くお勧めします。

岩手県立中央病院心臓血管外科

健康講座　第３号