

そろそろ暑さ対策始めてみる？

まだ5月ですが、時々異常に高気温の日に出会います。すでに熱中症で保健室に運ばれた小学生もいました。運動会の練習中に頭痛と倦怠感を訴えていました。夕方には元気が出ましたが、頭痛、嘔気が止まらず外来受診されました。



頭痛、吐気、嘔気

①7 五苓散 (頓服使用可)

顔面のほてり、口渴

③4 白虎加人参湯

食欲不振、倦怠感

④1 補中益気湯

こむら返り (足がつる)

⑥8 芍薬甘草湯 基本的に頓服使用です。大人なら1回2包まで内服可



眠れない (睡眠障害)

- 「睡眠障害の訴え」があっても、その原因は患者さんによってさまざまです。安易に睡眠薬の使用、増量は控えます。
- あらゆる睡眠障害に対して「睡眠衛生指導」が有効です。
- 生理的な睡眠時間は成人で約7時間、高齢者で約6時間です。(睡眠欲求の過剰も注意する)
- 何時に眠って、何時に起きるか (入床と起床の時間を確認)
- 本人がとろうとしている睡眠時間と、その年齢に合う睡眠時間が乖離していることは少なくない。

不眠症

夜間の睡眠が十分にとれず、日中に眠気を感じたり、疲れを残したり影響が生じるもの

本人が夜に眠れないと言っても、日中に眠気も疲れもなく、何も影響がなければ不眠症と扱うべきではない。

対策

- 午前中に日光を浴びる
- メラトニン分泌を抑制し、それが夕方のメラトニン増加をもたらす
- 窓辺の日光浴もよい、朝日を浴びるようにする
- 寝酒は睡眠の質が悪くなる
- 昼寝は20-30分以内に抑える
- カフェインは就寝の4時間前以降の摂取を避ける
- 就寝2時間前には、スマホ、PCの電源を切る



十分な睡眠指導によっても、不眠症が続き時には睡眠薬を用品す。診療報酬上、睡眠薬は2剤まで、抗不安薬と睡眠薬あわせて3剤までの併用が認められています。

◎ベンゾジアゼピン系やその類似物は依存を起こしやすいので注意を要します。

◎漢方薬を併用することによって睡眠薬の量を減らすこともできます。

◎ **ベンゾジアゼピン (BZ) 系の中止方法** (鳥取大学 名誉教授 堀口 淳 先生)

服用中のBZ系 + ⑩3 酸棗仁湯 1包 眠前 (3-4週間)

BZ系3錠 → BZ系2錠 → BZ系1錠
→ BZ系半錠の隔日投与3回 → 中止

この間の不眠時ベルソムラ (10-20mg) 1錠



◎ **急な中断の離脱症状が怖い!**

①身体症状

運動器症状	四肢痛、肩こり、筋肉痛、けいれん、しびれ など
感覚器症状	複視、かすみ目、羞明感(しゆうめいかん)、耳鳴り など
消化器症状	口渴、下痢、嘔吐 など
その他	不眠、寒気、頭痛 など

②精神症状

神経症様症状	アカシジア様焦燥、不安、離人感、抑うつ など
精神症様症状	入眠時幻視、悪夢、緊張病症候群 など

