

## 特別講演 1

### 「不眠を訴える方への対応法」

福井大学医学部附属病院 神経科精神科教授

小坂 浩隆 先生

今の世の中は価値観の多様化もあり、眠らない社会になりつつある。交代勤務者も含め昼夜のリズムが乱れている方、興味深いことが氾濫し睡眠時間が短くなっている方などが増えてきている。また、多様なストレスを原因とする難治性の不眠症患者も増加している。私たち医療者の知識不足による不適切処方、漫然とした長期処方による依存や乱用が存在しているのも事実で、本邦では睡眠薬の1日あたりの処方量や多剤併用率が増加している。睡眠薬は、GABA受容体作動薬（ベンゾジアゼピン系薬剤、非ベンゾジアゼピン系薬剤）のほか、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬と、近年は種類が増えてきている。それらの睡眠薬の適正使用について考えてみたい。