

地域医療連携だより

Vol.214

R3.3

長浜赤十字病院 地域医療連携課
〒526-8585 滋賀県長浜市宮前町14-7
TEL 0749-68-3314
FAX 0749-68-3315



地域医療支援病院・救命救急センター
地域周産期母子医療センター
地域災害医療センター
滋賀県地域がん診療連携支援病院
基幹原子力災害拠点病院



早春の候、貴院におかれましてはますますご清栄のことと存じます。
平素より当院の地域連携に格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。



高齢者の不眠に対する治療アプローチ

睡眠に関する悩みを多くの方が抱えています。「眠れない」との相談を受けたことのある先生は数多いと思います。「眠れない」という主訴があったとき、「我々は何を確認するのか、どのような睡眠薬を処方すればいいのか」という事を、精神科としての視点から考えたいと思います。安易な睡眠薬の処方では依存・耐性を形成し、薬物乱用につながります。私は日常診療において、以下のことを確認した上で睡眠薬を処方しております。

- ・睡眠リズムは乱れていないか、昼寝をしていないか：睡眠覚醒リズムが乱れている方には、いきなり睡眠薬を処方するよりは、適切な睡眠リズムを形成するように指導します。
 - ・うつ病などの精神疾患がないか：精神症状により不眠を呈する事があり、精神症状の改善が良眠となることがあります。
 - ・不安や心配事がある：その人が抱えている不安が、解決できるものかどうかを確認します。
 - ・アルコール摂取量：アルコールは睡眠の質を下げ、中途覚醒につながりやすくなります。
- 主に上記を確認した後に、身体などに問題が無ければ非ベンゾジアゼピン系の睡眠薬を少量から処方します。高齢者や転倒リスクがある方には、オレキシン受容体拮抗薬や、メラトニン受容体作動薬を処方しております。

睡眠と聞くと寝る時間のことを考えてしまいがちですが、起きる時間を一定にする事で睡眠サイクルを安定させることが出来ます。寝る時間を決めてしまうと、眠れないときに焦りや緊張が生まれてしまい、余計眠れなくなってしまいます。布団は眠くなるまで入らず、ゆっくりリラックスする事が重要です。決まった時間に起きて運動をして、体を適度に疲れさせることが健康的な良眠への近道であると患者さんには説明しております。また、近年はスマートフォンやテレビを夜遅くまで使用している方が多く見られます。夜間に光を多く浴びると体は覚醒してしまうため、夜間は部屋を暗くして刺激を避ける方が良眠につながります。また、厚生労働省健康局から「健康作りのための睡眠指針2014」というものが発表されております。ご興味がありましたら一度検索の上、ご参照していただけますと診療のヒントになることがあるかも知れません。

先生方の診療の中で、「この不眠は精神科疾患と関連しそうだ」とお感じになれば是非当科をご紹介頂ければと思います。今後とも、何卒よろしくお願い申し上げます。



精神科神経科
山本 佳樹



睡眠薬とポリファーマシー

高齢者の薬物有害事象の増加には加齢による薬物動態の変化と多剤服用が主に関連しています。昨今よく耳にするポリファーマシーとは多剤服用の中でも何らかの問題が生じる場合を指します。特に高齢者への睡眠薬の投与は転倒による骨折や記憶力の低下、せん妄のリスクとなりやすく、ポリファーマシー（6種類以上が目安）を解消していく上で睡眠薬の使用を減らすことは重要なポイントになります。

疼痛やそう痒感、咳（喘息）などの身体症状が不眠の原因になることがあります。不眠を訴えている場合には、例えば鎮痛薬を服用するタイミングはどうか、保湿剤の量は少なくないか、吸入の手技はどうか等について見極める必要があります。また、頻尿で夜間に何度も目が覚めてしまっている場合には、薬剤による口渇（飲水量が増えていないか）や排尿困難がないかの確認も必要です。高血糖は睡眠の質を低下させると言われていますので血糖値にも注目した方が良いでしょう。不眠に関係する諸症状が治療されていないければ受診に繋げていくことも必要ですし、高齢のために処方された薬剤が適切に使用できないのであればサポート体制を整えることも必要となるかもしれません。睡眠衛生指導のような非薬物療法もポリファーマシー対策として有効な手段となります。時には飲酒やカフェインを含有する飲料（コーヒー、緑茶、エナジードリンク等）といった嗜好品にも目を向けることが解決の糸口となることもあり、幅広い情報の共有が望まれます。

薬剤部では本年度より保険薬局や介護保険施設、福祉施設等と円滑な連携を図るために、退院患者の入院中の処方内容や処方の変更に関して「薬剤管理サマリー」を用いた情報提供を始めております。今後とも医療事故防止と患者QOLの向上を目的として薬剤情報を含め様々な情報を共有し、多職種による密接な連携にご協力いただければ幸いです。



第二薬品管理係長
酒井 要

新任医師よりご挨拶



耳鼻いんこう科 樋上 雅子

令和3年1月より長浜赤十字病院耳鼻咽喉科に着任いたしました。私は平成30年に滋賀医科大学を卒業し、大津赤十字病院での初期研修のち、令和2年より滋賀医科大学で耳鼻咽喉科の後期研修を開始いたしました。

後期研修1年目であり、知識・技術共至らぬことばかりではありますが、湖北地域の医療に貢献できるよう研鑽を積んで参ります。皆様にはご迷惑をおかけすることも多々あるとは思いますが、何卒ご指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

滋賀県排泄支援プロジェクト排泄支援専門員育成講座 —みんなで排尿ケアに取り組もう!—を開催しました。

地域医療連携課 小野 明美

あちこちに緊急事態宣言が出されCOVID-19の終息が見えてこず、感染防止のため今まで集合で開催していた研修も開催が難しい状況です。1月30日(土)、1年近くお休みしていた研修会を今回オンライン開催したところ、33人の地域の多職種の方に参加していただくことができました。

さて、私自身は、はじめてのzoomを使った研修に自宅から参加しました。当日は雪が降り寒い日でしたが、その場に参加しているような気分で自宅でゆっくり受講できました。

納谷先生から、排尿の基礎知識、排尿障害のアセスメントの講義を受けました。とてもわかりやすく以前学習した事がよみがえってきました。大音看護師からは、排尿障害の日常生活支援の講義で、障害に応じた対応が必要である事が再認識でき、生活しやすい対策の知識が深められました。今後、育成講座に継続して参加をし知識を掘り起こし深めていきたいと思っております。

今後、たくさんの方々に参加していただける機会が増えるようにオンライン研修の開催の企画をしていきたいと思っております。ご参加をお待ちしております。

