

睡眠障害の実態調査と改善への取り組み

小材 真奈

総合メディカル（株） そうごう薬局 菊池店

【目的】

日本では 1500～2000 万人の人が睡眠障害に悩んでいると推計されている。当薬局においても睡眠剤を服用している患者は多いが、睡眠状態に十分に満足しているとは言えない。睡眠障害には、原因となる疾患が存在している場合があり、その判別が必要とされている。そこで、睡眠障害の原因となる疾患をスクリーニングし、その結果に応じた介入を行うことによって、睡眠状態の改善へ繋げることができるのではないかと考え、本研究を実施した。

【方法】

「睡眠障害スクリーニングガイドライン（日本睡眠学会作成）」および「睡眠障害対処の 12 指針（田辺三菱製薬作成）」を参考に睡眠実態調査表を作成し、平成 27 年 4 月 1～30 日睡眠剤を服用している患者に聞き取り調査を実施。調査結果をもとに、不眠原因として疑われる疾患に対する受診勧奨、睡眠衛生改善のためのアドバイスをを行った。

【結果】

調査実施者数は 137 名だった。そのうち、不眠の原因疾患としてうつ病が疑われた患者は 18 名（13%）だった。また、調査対象とした疾患に該当しなかった（原因疾患が特定できなかった）患者は 100 名（73%）でもっとも多かった。夜間のトイレの回数が 2 回以上の患者は 38 名おり、夜間頻尿が推測されたが、頻尿改善薬の服用などの治療を行っている患者は 6 名であった。夜間頻尿未治療の患者に受診勧奨を行ったところ、治療薬の服用を開始し、夜間のトイレの回数も減り、睡眠状態が改善した。

【考察】

今回、不眠の実態調査を行うことで、睡眠に影響を与える疾患を推測し、受診勧奨を実施することができたことは成果があったと思われる。これにより、頻尿治療薬による治療が開始され、患者の睡眠状態の改善に貢献することができたと思われる。

今後もこのように、薬局機能を発揮し、国民の病気の予防、健康サポートを実施していきたい。