

特集

夜間頻尿と睡眠障害： 不眠に対する治療について

内村直尚

久留米大学医学部神経精神医学講座

Key Words 夜間頻尿, 睡眠障害, 不眠, 生活習慣指導, 睡眠薬

不眠に対する治療として、まず患者の生活習慣や睡眠環境に改善点がないか詳しく問診し、非薬物療法から始める。それでも不眠の改善がみられない場合は、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒など不眠の症状に合った睡眠薬を選択し処方する。転倒・骨折などの副作用も懸念されるが、睡眠薬以上に不眠そのものが転倒・骨折のリスクとなる。夜間頻尿に多くみられる中途覚醒には、半減期が約5時間程度のエスゾピクロン、早朝覚醒もともなう場合はさらに作用時間の長いスボレキサントが勧められる。明らかに夜間頻尿が不眠よりも先行している場合は、ラメルテオンが睡眠の改善とともに抗利尿ホルモンの増加による夜間排尿量の減少も期待できる。以上のように、不眠があれば、生活習慣改善などの非薬物療法、および睡眠薬投与などの薬物療法を行うことが夜間頻尿の改善につながる。

はじめに

睡眠障害は、特に高齢者において夜間頻尿に影響を及ぼすことが知られている。すなわち、夜間に睡眠が中断される中途覚醒や睡眠が浅くなる熟眠障害が、夜間頻尿の原因の1つと考えられるほか、さまざまな睡眠障害が夜間頻尿に関与する可能性がある。主な睡眠障害としては、不眠症をは

じめ、睡眠時無呼吸症候群、レストレスレッグス症候群、周期性四肢運動障害、うつ病などがあげられるが、そのほか、高血圧や糖尿病などのメタボリックシンドロームでも不眠が認められる¹⁾。

すなわち、不眠があるから夜間頻尿になるのか、あるいは夜間頻尿があるから不眠になるのかは明確ではないが、悪循環をきたすことは間違いない。そのため、夜間頻尿の主な原因に対する治療を行うとともに、非薬物治療および薬物療法などに

Naohisa Uchimura (教授)