



3月・4月の休診日：毎週日曜・月曜、3/20（金）、4/29（水）

良い睡眠をとるためにできること

小松 桃子
(東京ベイ・浦安)

こんにちは！1月から3月まで内科診療を行っております、小松桃子と申します。今回は睡眠の話をしてしたいと思います。「睡眠の薬をもらうために毎月受診しなければならず大変・・・」そう考えたことがあるあなたは続きを読んでみてください。

睡眠薬には様々な種類の薬剤があります。中でもマイスリー、アモバン、デパスなどのベンゾジアゼピン系/非ベンゾジアゼピン系薬は、副作用や依存性があるため、処方30日分までという制限があります。副作用は、ふらつく、翌朝まで眠気が続く、眠りが深くなりすぎる、認知機能が落ちる、などがあり、高齢の方では転倒して骨折する原因にもなります。依存性とは薬がないと眠れなくなってしまう状態のことです。自分でお薬を急に中止してしまうことも危険ですので、気になる方は受診時にご相談ください。

不眠症とは、眠れないことに加えて、日中の眠気・倦怠感・注意力の低下などが現れることを言います。睡眠時間は7-8時間が目安ですが、平均睡眠時間は

25歳では約7時間、65歳では約6時間と年齢とともに短くなります。また、個人差もあり、1日5時間睡眠でも日中の生活に支障がなければ不眠症ではありません。

不眠症の第一の治療は、生活習慣や睡眠環境を整えることです。具体例を10個紹介します。

- ① 起きる時間を統一する
- ② 朝日をあびて朝食を欠かさない
- ③ 日中に適度な運動をする
- ④ 夕方以降はカフェインを控える
- ⑤ 晩酌は控える
- ⑥ 夕方以降タバコは吸わない
- ⑦ 寝る前は温かい部屋で過ごす
- ⑧ 寝る1-2時間前に入浴し体を温める
- ⑨ 寝る前はブルーライトなど明るい光は避ける
- ⑩ 寝る時以外に寝床に入らない。



1つでも多く達成できるように挑戦してみてください、よりよい朝が迎えられることを願っています！

子どもの片頭痛について



小児科 渡邊 幸

「子どもにも片頭痛があるの!!？」と驚かれることがよくあります。実は4歳以上の子どもの20%が慢性的な頭痛を経験し、子どもの約5%が片頭痛を持っていると言われます。通常、頭痛は風邪をひいたり頭を打った後などにありますが、そのような原因がなく起こるのが片頭痛や筋緊張性頭痛で、これを一次性頭痛といいます。なお、「頭痛が急に増えてきた」「頭痛で目がさめる」「頭痛以外の症状がある」などの場合は早めに病院を受診しましょう。

子どもの片頭痛は年齢によって症状が異なるため付きにくいですが、親に片頭痛があると起こりやすいです。診断は症状経過と身体診察、他の病気がないかを確認しながら行います。

片頭痛の年齢別の症状

幼児期 顔色が悪い、泣くなどのサインで現れることが多く、頭が痛いと言えないことが多い。明るい場所を避ける場合がある。

学齢期 頭痛を訴えるようになる。頭の前方や横の痛みで、両側のことも多い。ズキンズキンと波打つ痛み。1時間～1日続く。吐き気を伴ったり、光や音への過敏なども起きやすい。

思春期 頭痛がおきる前に「目の前がチカチカする」「視界がゆがむ・物が小さくみえる」などの「前兆」が起きやすい。数時間～72時間続く。

なお、片頭痛に関連する症候群として、反復する嘔吐症、腹痛やめまいのみの発作などもあります。

片頭痛の誘因

気候の変化、強い光、カフェイン、特定の食べ物など。ストレスから解放された時に頭痛が起こりやすい。

片頭痛の治療

軽症 アセトアミノフェン、イブプロフェン

中度～重症 トリプタン製剤の点鼻や内服、吐き気どめ等

※これらの薬は使いすぎると逆に頭痛を起こすことがあるため、月の半分以上頭痛がある場合は予防薬の検討します。

片頭痛の診断には症状に関する情報がとても大切です。今回のコラムを読んで、「うちの子もしかして片頭痛?」と思われた方は、ぜひ日頃の頭痛の「頻度」「持続時間」「頭痛の前の様子」をメモして診察の日持参していただくと、とてもスムーズです！