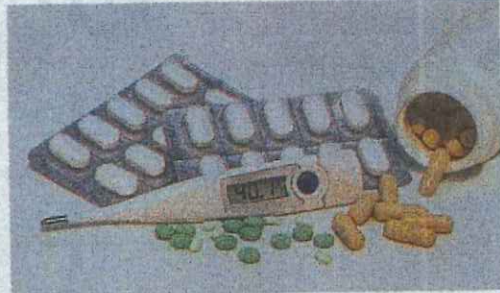


心療内科のひとひ言
2019年秋
中野弘一 医師
~11~

中古車の営業マンとして働いているAさんは今まで睡眠で苦労したことはなかった。定例の社内の部署対抗野球大会の運営委員を任されていたが、あいにく小雨模様となりテントを離れて走り回っていたら、風邪をひいてしまった。一週間たっても咳が止まらなかつたので、いつもは風邪では受診しない習慣であったが、社内にある診療所を受診した。風邪をきっかけに喘息様の気管支炎と診断され、薬を処方された。彼は医師に指示された通り服薬した。

と咳がひどくなり、寝ついても咳で夜中に目覚めることがあった。もらった薬を飲んでみると夜の咳き込みは徐々に良くなってきた。しかし咳は良くなったが、寝ついてもすぐ目が覚めてしまうようになった。同僚に相談すると「寝られないのは心理的ストレスかも?」といわれ、仕事も忙しかったので、心配になり、私の心療内科の外来を予約来院した。



喘息の処方薬で睡眠不安定

の治療薬である気管支拡張剤が出ていた。今回の不眠は仕事のストレスのためではなく、風邪の治療薬のせいで睡眠が安定しないようになってきている可能性があると思った。

喘息の治療は細い気管が収縮してしまっているのを治すためには広げる必要がある。気管支を広げるために身体の活性をあげる自律神経の交感神経系を刺激する

るので、睡眠導入薬を使わなくても、睡眠も回復するはずだと説明した。

予約していた一カ月後に再来し、咳も良くなり薬も止めたら睡眠は安定したと教えてくれた。来診時の問題は解決したが、念のため喘息の評価のため検査を受けていたと症状がない時も一秒率が低い値であることがわかった。以降、喘息を予防する吸入を継続し

私が診察すると心理的には安定していそうな印象を保持したが、経過を聞くと風邪をひいて咳が止まらなくなつてから以降、睡眠が安定しなくなっていたことがわかった。診療所でもらった薬を見せてもらつと喘息

る必要がある。この喘息に治療薬が持つ交感神経を刺激する作用が寝る前にゆつたりとした気持ちで睡眠することと逆行することになり、睡眠が妨げられたのではないかと説明した。既に風邪の薬は服薬を止めてい

て経過を観察していくことになった。不眠で心療内科に来院していたとき軽い喘息が見つかった。身体の治療につなげる心療内科の大

事な役割だと思った。

(三愛病院心療内科医師・東邦大学医学部名誉教授)