

深刻な依存症に悩む
患者たちの後悔の声に
耳を傾けてほしい

たった1錠の睡眠薬がきっかけで、
深刻な依存状態に陥るかもしれない。
本誌が取材した2人の女性は睡眠薬を
のみ始めたばかりに、その後、入院生活を余儀なくされたり、
寝たきり状態になり10年以上依存症に悩まされた。
2人の女性はともに「死の恐怖」を口にした。
たったの1錠がいかに怖いか――
彼女たちの告白には後悔の思いがにじみ出ている。

睡眠薬



あの1錠さええ
のままなけば

「最近、あまり寝つきがよくない」
「夜、何度も目が覚めてしま
う」
「寝てもなんだかすっきりし
ない」

そんな悩みを人知れず抱え
る人は多いはずだ。
現在、不眠症に悩む国民は
約2400万人と推計されて
いる。薬局で睡眠導入剤が気
軽に買えるようになり、医師
に処方された睡眠薬を服用す
る人のハードルもぐっと下が
っている。

だが、手元に睡眠薬の処方
箋のある人は確認してほしい。
その薬の名前が「デパス」
（薬剤名エチゾラム、後発薬
あり）だったら要注意である。
昨年10月、厚生労働省はデ
パスを「第三種向精神薬」に
指定した。「向精神薬」は、
脳に作用して、患者の精神面
に影響を与える薬物の総称。
その取り扱いに関しては、厳
重注意。が必要な薬だ。

デパスは不眠症や不安の解
消に利用されているが、薬に
詳しい専門家の間ではかねて
から問題視されてきた。

ある調査では、薬物によっ
て急性中毒や依存症などの精
神疾患になった患者1579
例で、患者が主に使用した薬

快適な睡眠のために必要な4つのこと

定期的な運動

●散歩など適度な有酸素運動をする

寝室環境

- 防音対策のためドアはきっちり閉める
- 遮光カーテンなどを使用し、寝室に入る光を遮る
- 寝室を快適な温度に保つ

規則正しい生活

- 空腹のまま寝ない
- 就寝前は脂っこいものや胃もたれする食べ物は避ける
- 就寝前は水分を摂りすぎない
- 就寝の4時間前からは日本茶やコーヒーなどのカフェインは避ける
- 眠るための飲酒はしない
- 夜の喫煙は避ける

寝床での考え事

- 昼間の悩みは寝床に持ち込まず翌朝に考えるように習慣づける

【日本睡眠学会】の資料を基に編集部で作成

物は「覚醒剤」「危険ドラッグ」に次いで「処方薬」が多かった。その処方薬のなかで群を抜いて使用頻度が高いのが、エチゾラムだったのだ（14年度「国立精神・神経医療研究センター」調べ）。

インターネットでは海外のサイトなどを通じてデパスを購入できたことから、事実上無制限に個人で使用することができた。そのため、薬物依存に陥る人も少なくなかった。厚生労働省の監視指導・麻薬対策課の担当者が説明する。「エチゾラムを入手した者が精神疾患となり通院・入院する現状を改めるため、昨年10月にエチゾラムを向精神薬に指定し、個人での輸入を禁止するなど規制を強化しました」

それほどこまで強い規制が必要なデパス。そんな薬が私たちの知らないうちに処方されていたら――

デパスをのみ続けた女性は「自分で自分の首を絞めた」

「このまま永遠に眠れないんじゃないかと思ひ、つい睡眠薬に手を出したんです」

こう打ち明けるのは、関東地方在住の主婦A子さん（48才）。看護師だったA子さんは00年に第2子となる長女を出産後、それまで幸せだった気分がカクンと落ち込んだ。「いわゆる「産後うつ」で目

の目が真っ暗になりました。とにかく気持ちが悪さ込み、毎晩、午前3時に目が覚めて「朝になったらアレとコレとコレをしないとイケない」と延々考え続けるんです。当然、熟眠感も得られず、魔の3時々に心身とも疲れ果ててノイローゼ状態になりました」

出産から2週間後、勤務先の医師にA子さんが「実は眠れないんです」と相談すると、「じゃあ出しておきましょう」とベソゾジアゼピン系（ベソゾ系。詳しくは後述）の睡眠薬を処方された。

軽い気持ちで睡眠薬に手を出したA子さんだが、その後は薬がないと眠れず、就寝前に1錠のむのが日課になった。出産から3か月で職場復帰したが、体調は回復するどころかますます悪化した。

「会社員の夫は仕事一筋で家庭を顧みず、家事と幼い子供たちの面倒と病院の仕事でまったく休む間もない私は、するが思いで薬に頼る毎日でした。いろいろな病院を回る。ドクターショッピング。まで行い、大量の睡眠薬を手に入れていました」（A子さん）

そのうちの1つがデパスだった。他の睡眠薬と比べて効果てきめん服用量がどんどん増加し、毎日3錠をのみ続けた。服用後は不安感や体の痛みが消えるが、やがてそれ以上の不安や痛みに襲われることを繰り返し、医師からは

てしまう可能性があるのだ。エチゾラムはデパスのほかにさまざまな名前の後発薬があり、患者が知らないうちに同じ成分の薬を過剰服用するケースが多く、前述のように依存状態になる危険性が高くなる。

実際、ある調査では重複処方例119件のうち約4割がエチゾラムだった（国立精神・神経医療研究センター）調査）。

デパスと同等の作用を持つベソゾ系の薬まで対象を広げれば、高齢者への副作用は大きな問題だ。

体力が低下した高齢者がベソゾ系の薬を服用すると、有害な副作用が出やすくなる。日本老年医学会は、ベソゾ系の睡眠薬が高齢者に与えるリスクとして、「転倒・骨折」「認知機能の低下」「せん妄」などを挙げて注意喚起している。いずれも高齢者のQOL（生活の質）に重大な影響を与える副作用である。

補助薬として抗うつ薬や気分安定剤を処方された。この間、A子さんはまともに働けなくなり、病院を解雇された。

デパスが危険なのは何より「依存性」が高いからだ。薬害問題に詳しい精神医療被害連絡会の中川聡さんが指摘する。

「デパスはのんですぐ効き、多幸感をもたらします。しかし、それは、罂粟のようなもので、服用すると患者の体内に耐性が生じて、薬が効きにくくなり、薬の効果を得ようとする量を増やさないといけなくなる。しかも服用をやめると不眠や不安などの「離脱作用」が生じて症状が悪化する。なかなか薬をやめられない。結果、患者は依存状態に陥ります」

A子さんは3年前、さらなる体調不良を訴えるとメンタルクリニックの医師は「デパスを6錠にしましょう」と言った。

「毎日6錠を半年続けたら、自分は死ななきやいけないんじゃないかと思うようになりました。それは悪魔が私にささやいているようで、自分で自分の首を絞めるようになって。自分が何をするかわからなくなり、あまりの恐怖心から6錠一気に断薬したのですが、ここからが本当の地獄でした。体調はとんだ底で食事がまったく喉を通らず、一歩も外出できなくなりました。家の中

ある調査では、健康保険組合の加入者約118万人のうち、12年10月から13年9月までの間にベソゾ系を処方された人は5万8314人。65歳以上の年代の高齢者が最も多く、この年代の高齢者の5人に1人がベソゾ系を処方された計算になる（医療経済研究機構「調査」）。それほどまでに多くの高齢者にベソゾ系の薬が処方されているのだ。

「毎日6錠を半年続けたら、自分は死ななきやいけないんじゃないかと思うようになりました。それは悪魔が私にささやいているようで、自分で自分の首を絞めるようになって。自分が何をするかわからなくなり、あまりの恐怖心から6錠一気に断薬したのですが、ここからが本当の地獄でした。体調はとんだ底で食事がまったく喉を通らず、一歩も外出できなくなりました。家の中

をキツンまで歩けなくなり、夫が検索した病院に入院しました」（A子さん）

入院は5か月に及んだ。病院ではデパスの離脱症状に苦しんだが、家事や子育てから解放されたこともあり、「頼れるのは自分だけ」と一念発起して少しずつ断薬を成功させ、現在はパートの仕事ができるまで体調が回復した。

A子さんが振り返る。

「デパスは本当に怖い薬でも苦しい思いをしました。最初から睡眠薬を使わず自力で対処しないと、依存症になって本当に恐ろしいことになりました。楽しい子育ての時期を失ったのは悔やまれますが、下手したら命を落とすかと思ひます」（A子さん）

A子さんの症状はすべて薬の副作用と考えられると指摘するのは、前出の中川さんだ。「ちよつとした不眠で受診した医療機関から安易に睡眠薬を処方されると、薬の副作用で不眠や不安が悪化し、イライラや体調不良が募ります。それがうつ状態を招くと、今度は医師から抗うつ剤を処方され、攻撃性や焦燥などの副作用が生じる。すると次は気分調整薬や統合失調症の薬を処方され、症状がさらに悪化します。その後も雪だるま式に薬の種類や数が増えて、薬漬けになって、死に至るケースさえあります」

深刻な被害を受けたのはA

漫然と処方され続ける問題自体が解決されたわけではありません。

今回、30日分を上限とする1回あたりの処方制限はできましたが、処方され続ける期間の上限が設定されたわけではありませぬ。漫然とした処方方が処方薬依存や多剤大量処方につながる恐れがあり、薬局の果たせる役割にも限界があります。

一方、ベソゾ系やその近縁薬の長期処方危険性が正しく評価されている英国やカナダ等多くの国のガイドラインでは、1人の患者に睡眠薬を継続して処方できる期間を4週間や2週間までと制限しています。日本もこうした規制を設けて長期間にわたって継続する投薬を防がなければ依存症の人を生むリスクは減りませぬ」

薬に頼り、そこまで深刻な状態に陥る前に、不眠に悩む人はどうすべきなのか。

薬に頼らない心の治療に取り組む、千村クリニック院長で精神科専門医の千村見さんは、「不眠の根本原因を見つめること」が大切だと指摘する。「不眠という症状はあくまで結果であり、根つこの部分には仕事のストレス、夫婦の不和、子育ての不安など、不眠をもたらす原因が潜んでいることが多いのです。その場合に根の部分に触れず、睡眠薬で対症療法を続けるだけでは、

子どもだけではない。千葉県在住のB美さん（33才）は大学1年時、担当したオーケストラの楽器演奏への不安やバイト先でのパワハラで不眠になり、精神科でベソゾ系の睡眠薬を処方された。一度は回復したが、その後、症状が悪化して病院を訪れると薬がみるみる増えて、1日24錠になった。58kgの体重が105kgになり、イライラと攻撃性が増して家族に暴力をふるってしまい、措置入院になったこともある。

B美さんが声を震わせる。「その後、薬を用いない医療をする医師と出会い、なんとか断薬できました。この出会いがなかったら私は自殺していたはず。今思えば、最初に不眠で訪れた病院で睡眠薬を処方されたのが、すべての始まりでした……」



B美さんが処方された薬の袋。10種類の薬が書かれている。「睡眠薬に頼ったのが間違いだった」とB美さんは後悔している。

頭痛、腰痛、肩凝りでも出されるため「重複処方」も

この薬剤は、精神科や心療内科以外でも処方されること

「頭痛、腰痛、肩凝りでも出されるため「重複処方」も

A子さんは現在、症状は落ち着いたが、いまだに薬は欠かせないという。