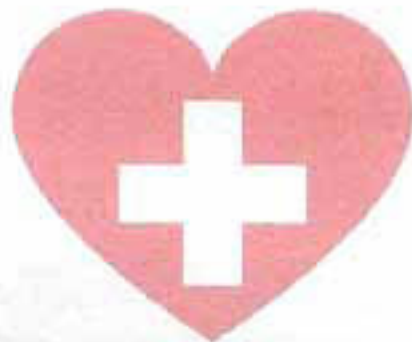


ミセスのカラダの悩みに答えます

## リビングメディカル 110番

神経内科の  
先生からアドバイス南東北福島病院 神経内科  
・石原哲也先生

平成3年、獨協医科大学医学部卒業。同5年、獨協医科大学神経内科助手。同10年より総合南東北病院第1神経内科科長。同16年より、総合南東北病院脳卒中・神経センター長。今年6月より現職。日本神経学会認定神経内科専門医、日本脳卒中学会専門医、日本頭痛学会専門医、日本内科学会認定内科医。石原先生のHPアドレスは<http://ishihara-shinkeinaika.jp/>。

【問い合わせ】

南東北福島病院 = ☎012  
0(489)491

## ●読者のお悩み…

入眠剤(マイスリー5mg)を毎晩服用して5年ぐらいになります。この錠剤を長く服用していると、認知症になると言われたのですが、どうなのでしょう？ 最近、物忘れが多い気がして心配です。(福島市野田町・65歳)

あまり耳慣れない「神経内科」。「脳神経外科」が手術で治すのに対し、「神経内科」は薬などで内科的に治療します。脳神経外科が脳の神経だけであるのに対し、神経内科は脳に限っているわけではありません。頭痛やめまいのような慢性的な症状から、意識障害や麻痺など重篤な症状まで幅広く診療します。

さて、入眠剤マイスリーを長く服用すると認知症になるかの質問ですが、答えはズバリ、認知症にはなりません。マイスリーの持続性は2〜3時間と短く、自然な眠りをつくり出す薬です。そもそも、睡眠は老化するもので、年をとって眠れないというのは自然なこと。実際には眠れないのではなく、眠りが浅くなった

り、睡眠の持続時間が短くなったたりするため、眠れていないかと思いついて寝ることがほとんどです。寝ていることに気づかないだけで、おおむねウトウトしています。私達は、昼間疲れないと眠れません。散歩などで体を動かすことが、自然な眠りへの第一歩。昼寝をしても1時間以内で、午後3時以降は寝ないということをやってみよう。食直後・入浴直後は、眠れない状態になっていることも覚えておきましょう。

年をとってからは眠れないのを恐れないこと。どうして眠れない時には入眠剤を服用し、眠れる時には服用しない。そうすれば、薬に依存することはありません。あまり思い悩まず、布団の上でゴロゴロして眠くなるのを待つと、自然に眠れるようになります。