

おくすり Q&A

不眠症の薬、ラメルテオンについて

Q. ラメルテオンという不眠症の薬はどういったものですか？

A. ラメルテオンとは、**メラトニン受容体作動薬**という区別の**不眠症の薬**です。メラトニンとは脳の松果体から分泌されるホルモンで、視交叉上核にあるメラトニン受容体に結合することで睡眠中枢を優位にして眠りを誘います。ラメルテオンは、そのメラトニンのように受容体にはたらい、睡眠・覚醒サイクルを正常化することで生理的な睡眠をもたらす薬です。体内時計機構にはたらいかけて睡眠・覚醒サイクルの乱れを徐々に改善するため、個人差はありますが、効果が現れるまでに日数がかかることがあります。なので、毎日服用することが勧められます。



Q. ラメルテオンを服用する時に気を付けることはありますか？

A. ラメルテオンは食後の服用で、空腹時と比べて血中濃度が低下することがあります。そのため、**食事と同時、または食直後の服用は避ける**ことが勧められます。また、**眠気が翌日に残る可能性もあるため注意が必要**です。

Q. メラトニンについて詳しく教えてください

A. メラトニンは**光によって調節されているホルモン**のため、**明るい光によって分泌量が減ります**。通常は夜に分泌量が増加しますが、強い照明を浴びると夜でも分泌量が低下します。年齢を重ねることで分泌量が減ることがわかっており、年を取ることで睡眠時間が減ってくるのは、体内時計の調節機能が弱まっているためと考えられています。

睡眠には、薬だけではなく環境を整えることも大切です。朝起きたらカーテンをあけて日光を取り入れることや、起きる時間を一定にすること、就寝前には明るい照明やテレビ、携帯電話などを避けることなど、生活習慣の改善もこころがけてみてください。



執筆薬剤師 大木 楓奈

わたしの健康とくすり

第335号



撮影／加藤 哲教

今月の内容

- ・疾患シリーズ **糖尿病と年齢**【連載・第10回目】
- ・ちょっとお耳を…… **ボディメカニクスとは？**
- ・おくすり Q & A **不眠症の薬、ラメルテオンについて**

2023年12月発行

発行者 **八王子薬剤センター 橘 隆二**
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 **八王子薬剤師会**

前回は「糖尿病と脂質異常症」でしたが、今回は、「糖尿病と年齢」に関する話題です。糖尿病は、多くの人々にとって一生涯のパートナーとなる疾患です。この疾患は、年齢に密接に関連しており、年齢が進むにつれて患者さんやその家族に対する影響も変わってきます。糖尿病と年齢の関係に焦点を当て、その重要性について考えてみましょう。

糖尿病は、血糖が高くなり合併症を引き起こしてくる疾患ですが、糖尿病を持たない人でも、年齢を重ねると血糖値は上がってきます。年齢が上昇するにつれて、糖尿病の発症リスクは増加します。この傾向は、生活習慣の変化、代謝の減少、遺伝的要因などが影響しています。高血糖状態が続くことで、心臓病、腎臓病、視覚障害などの合併症のリスクも増大します。そのため、年齢と関連が強く、現在は、糖尿病患者の3分の2以上が高齢者とされています。

糖尿病は、日常生活に多くの変化をもたらします。年齢が進むにつれて、健康状態の変化や体力の低下が起こりやすくなります。このため、食事療法、運動、薬物療法などの治療計画の調整が必要です。特に高齢者の場合、低血糖・認知症や生活の質などが糖尿病管理に影響を及ぼす可能性があるため、慎重なアプローチが求められます。高齢者の糖尿病管理には、糖尿病だけでなく、フレイル、サルコペニア、老年症候群などの複合的な健康課題を考慮したアプローチが必要です。以下はそのアプローチの要点です。

- ▶ **高齢の糖尿病の方に合わせた治療計画**が必要です。糖尿病管理だけでなく、フレイルやサルコペニアの予防も見据えた治療計画を主治医と立てましょう。その際、十分な栄養と適度な運動が重要です。
- ▶ タンパク質、ビタミン、ミネラルを含むバランスの取れた食事が重要です。特に**タンパク質を中心とした栄養**は、サルコペニアや老年症候群の予防に役立ちます。
- ▶ **筋力トレーニング**や**有酸素運動**は、筋肉の減少や虚弱さを予防し、フレイルを軽減します。
- ▶ **定期的にかかりつけ医を受診**しましょう。糖尿病の管理は、合併症の早期発見と予防に役立ちます。



高齢者にとっての糖尿病管理は、疾患だけでなく、関連する健康課題にも焦点を当てた総合的なアプローチが不可欠です。医療専門家と協力し、適切な治療と生活習慣を組み合わせれば、健康的な生活を送るための道を見つけることができます。高齢者にとっても糖尿病は管理可能な疾患です。生活習慣を見直し、医師の指導の下で薬物療法をおこなうなどの管理をすることで、質の高い生活を実現することができます。この戦いは一人で行うものではありません。家族、友人、医療提供者との協力を通じて、一步一步前進していくことが重要です。

今回で最終回となりました。最後までお読みいただき、誠にありがとうございました。

東京医科大学八王子医療センター糖尿病・内分泌・代謝内科 松下 隆哉

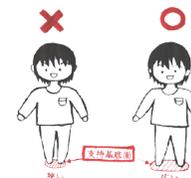
ちょっとお耳を……

ボディメカニクスとは？

総務省は、2023年1月末までに要介護・要支援認定された人は全国で690万人を超え、年々増えていると発表しています。このことは、将来、自分が家族を手助け（介護）する可能性があることを示しています。介護に必要なことは人それぞれで、床や椅子からの立ち上がりや介助したり、おむつを変えたりと、様々な場面で、力が必要になります。そのため、力任せで介護をし続けると、身体に負担がかかります。今回は、最小限の力で介助する技術【ボディメカニクス】を紹介していきます。

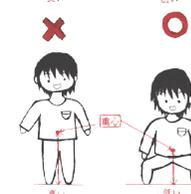
1) 支持基底面を広くします。

支持基底面とは、自分の身体を支えるときの足の床面積です。左右の足を肩幅くらいに開き、かつ、両足を前後に開いて、支持基底面を広くすることで身体が安定します。



2) 重心を低くします。

大人の重心は、立っている状態では、お臍の下あたりにあります。膝を曲げて、腰を落とし重心を低くすると、身体が安定します。



3) 家族の身体に、できる限り近づくと、力が伝わりやすくなります。

4) テコの原理を活用します。

支える部分（支点）・力を加える部分（力点）・加えた力が働く部分（作用点）を意識することで、小さい力で介助ができます。例として、ベッドを支点とし、膝をつき介助を行うと、小さい力で介助ができます。

5) 腕力だけに頼らず、身体全体を利用し、脚・背中・腰などの大きい筋肉群を使います。

6) お互いの身体をねじらないようにします。

お互いの身体がねじれると、体勢が安定せず、余計な力が入ってしまいます。お互いに正面で向き合った状態で介助し、自分の足先を動作の方向に向けると負担が和らぎます。

7) 水平に移動します。

移動介助をするときは、家族の身体を持ち上げずに、横に滑らせると、小さい力で移動できます。

8) 家族の身体を小さくまとめます。

家族に腕を胸の前で組んでもらう、膝を曲げてもらうなどして、身体をできるだけ小さくすると、摩擦面が少なくなり、力が分散されず、介助がしやすくなります。

9) 押さずに手前に引きます。

押す動作よりも引く動作のほうが、必要な力が小さくなります。力任せに押ししたり引っ張ったりするのではなく、手前に引くことを意識します。

上記の9つのことを意識しながら介助することで、身体への負担を和らげます。また、重いものを持って運ぶときなどの日常生活でも活用することで、腰痛予防になります。普段から身体に負担をかけない動作を心がけましょう。

参考文献：厚生労働省「介護キャリアアップ応援プログラム」
※イラストは自作したものです。

執筆薬剤師 武野 香月