

# クリニック 通信

## 睡眠薬のへらし方

「最近の睡眠薬は安全」という話を聞いたことがありますか？ここでいう最近の睡眠薬とは、「ベンゾジアゼピン系睡眠薬(BZO)」と呼ばれるものです。昔の睡眠薬は副作用が強く、飲んだ時の記憶が飛んだり(健忘)、すぐに依存を形成したりしてしまふことがありましたが、BZOにもこのような副作用がまったくないわけではありません。特に高齢の方の場合、副作用のふらつきで転倒事故が増える、認知症になりやすくなるといった危険性が言われています。BZOの日本での処方量はアメリカの6倍とも言われており、今後なんらかの規制が進んでいく薬剤だと思えます。

### 不眠の原因

1) 睡眠に対する誤った理解  
不眠症の治療で最大の障壁となるのは、「睡眠に対する誤った理解」です。これを修正しない限り、不眠に打ち勝つことはできません。「○時間寝なければいけない」という考えが、よくある誤解のひとつです。

歳とともに、必要な睡眠時間はへってきます。子供は成長に1日10時間ほどの睡眠が必要ですが、これが高齢者になると5時間で十分と言われています。睡眠の目標を「時間」にしてしまうと、不眠症から抜け出せなくなってしまう。正しい睡眠目標は、「時間」ではなく、「昼間の体調」です。日中に強い眠気に襲われる、不調で仕事もままならない、ということがなければ、睡眠時間が何時間であろうと良好な睡眠が取れていると考えます。

### 2) 睡眠状態誤認

不眠症の方のほとんどに、「睡眠状態誤認」があるとされています。脳波上は睡眠状態にあり、見た目も眠っているのに、本人は眠っていないと感じている状態です。この睡眠状態誤認を無視し、「眠れていない」と睡眠薬を増やしても効果ができません。睡眠薬の数だけが増えていき、さらなる依存状態に陥ってしまいます。

3) ほかの原因  
睡眠に対する誤った理解や、睡眠状態誤認がない場合でも、不眠が治らない場合があります。不眠の原因となる病気が隠れている場合です。むずむず脚症候群や夜間頻尿がその代表です。

### おわりに

不眠の原因がわかったら、その解決を目指すとともに少しずつ薬をへらしていきます。この際に大事なことは、決して焦らないことです。薬をへらしたときは、たいてい一時的に不眠が悪化します。この時期に焦らず、「しきに慣れる」とやり過ごすことで、徐々に体が慣れて眠れるようになってきます。決して自己判断で薬を急にやめたり、増やしたりしてはいけません。安全と言われている最近の睡眠薬でも、急にやめることで離脱症状(禁断症状)が出てしまうケースがあります。この症状でパニックになり、睡眠薬を手放せなくなってしまう人もいますので、睡眠薬は医師の指導のもと、慎重にへらしていくことをおすすめします。

## お知らせ

### 納期限のお知らせ

- 町道民税(第4期)
- 後期高齢者医療保険料(第6期)
- 納期限：12月22日(月)
- 国民健康保険税(第7期)
- 納期限：12月29日(月)
- ・納期内に納めましょう！
- ・納付には便利な口座振替がおススメです。

### お問い合わせ先

住民課税務室徴収係  
電話 33・2211  
I P 番号 33・5011

### 期限内納付のお願い

町税の納付でご相談があれば、生活実態に合わせた納付計画と一緒に考えます。  
なお、仕事の都合などで開庁時間内に納めることができない場合、ご連絡をいただければ、担当職員が訪問しお預かりすることも可能です。  
町税などは、まちづくりを進めるための貴重な財源です。期限内納付に皆さんのご協力をお願いいたします。

### お問い合わせ先

○町税・後期高齢者医療保険料  
住民課税務室徴収係  
電話 33・2211  
I P 番号 33・5011  
○上下水道使用料  
建設課上下水道係  
電話 33・2211  
I P 番号 33・5019

### 介護保険料納期限のお知らせ

12月25日(木)は介護保険料の納期限です。忘れずに納めましょう！

### お問い合わせ先

健康推進課高齢者福祉係  
I P 番号 33・2940

### 軽自動車や小型特殊自動車の廃車や譲渡などの手続きをお忘れなく

軽自動車税は毎年4月1日現在、町内において原動機付自転車、小型特殊自動車、軽自動車及び2輪の小型自動車などを所有している方に課税されます。軽自動車税は、自動車税と異なり、年の途中で廃車にしたり、譲渡しても当該年度の税金は全額納めていただくこととなります。現在所有していても、手続きが済んでいないと翌年度も課税されてしまいますので、忘れずに手続きをしてください。

### お問い合わせ先

住民課税務室税務係  
I P 番号 33・5010

### 野生鳥獣の被害対策

近年、本町において野生鳥獣が増加しており、農林業への被害が拡大しています。

特に、アライグマやエゾシカによる被害が多く、対策を求める声が町に寄せられています。そのため町鳥獣被害防止対策協議会では、従来からのハンターによる駆除とは別に、くくり罠による捕獲を積極的に推進しており、本年度はエゾシカ17頭を捕獲し、一定の効果上げています。



▲町鳥獣被害防止対策協議会わな部会会員によるくくり罠による捕獲の様子

### 札幌市立大学と

### 包括連携協定を締結

11月17日に札幌市立大学デザイン学部・大学院デザイン研究科と本町との間において包括連携協定を締結いたし

ました。

札幌市立大学とは、平成22年度から景観・まちづくり・建築等にかかわるアドバイスやブランド認定マーク・マスコットキャラクターのデザイン作成などに協力をいただき交流を行ってきました。今後、協定に基づき地域振興や文化等を相互に協力していきます。

### 鹿討成幸氏が納税表彰状を授与

11月13日、倶知安町ホテル第一会館で公益社団法人南後志法人会常任理事である鹿討成幸氏が「平成26年度倶知安税務署長納税表彰状」を授与されました。

この表彰状は納税道義の高揚に功績のあった個人に贈られるものであり、鹿討氏が永年にわたり「申告納税制度の発展と納税思想の高揚」に尽力されたことが認められました。



▲表彰状を授与された鹿討成幸氏(写真中央)