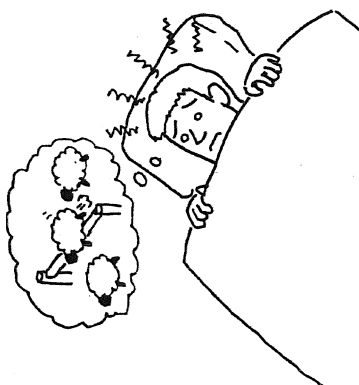


夜になかなか眠れない

当事者の視点

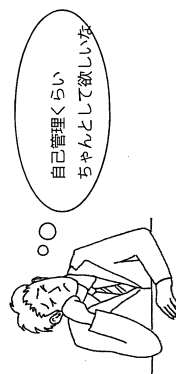
男性 44 歳 企業の一般事務
診断：ADHD / アスペルガー症候群

屋間に眠くなる一方で、夜眠れなくて困ることがあります。波があるようで、1～2時間しか寝られない日が続くことがあります。そういうときには勤務時間について眠ってしまうこともあります。眠れないときには精神科で睡眠剤をもらって対応するようにしていますが、今度はその朝起きられなくなることがあります。



上司や同僚の視点

午前中から居眠りする部下がいます。話を聞いてみると前日よく眠れなかったと言っていました。昼間会社で居眠りをして、夜は家で起きているのであれば、それは生活習慣の問題でしょう。ちゃんと昼間に起きて働いてももらわないと、会社としては困ります。睡眠薬を飲んでも寝ているのなら、寝ているわけですから、朝は定時に通勤して昼間はちゃんと働いて欲しいものです。



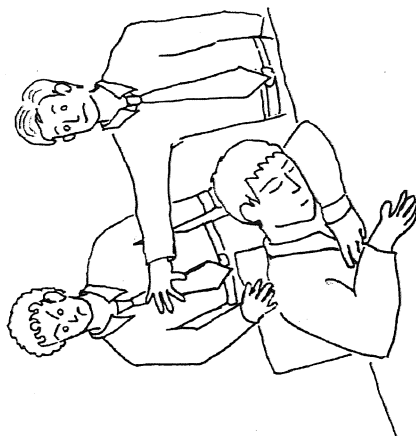
事例の人がその後にとった解決策

病院で薬を処方してもらうことで睡眠時間を調整することになりました。睡眠薬の副作用により、日中に頭がふらふらしたり眠気が残ったりすることについては、周囲の理解が得られなままです。そのため、本人のやる気がないというように見なされています。

——一般的な解決策

医師に相談する

夜眠れなくて困る程度が頻繁であれば、病院で医師に相談することも大切です。何事も自分の努力で改善しようとするよりも、他人や薬の力を借りることの方がうまく問題を解消できることがあります。



配慮のポイント

発達障害のある人の中には夜眠れなくて困るひともいます。身体が疲れているにも関わらず、夜眠れないということがあったと、仕事のパフォーマンスに影響するだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。眠れない理由はさまざまですが、心理的ストレスが大きな理由のひとつにあります。そういう場合には、病院で相談して薬をもらうことのほかにも、上司や同僚、ジョブコーチなどが相談にのれる環境があるということが大切になります。周囲の人間は、単純に睡眠薬があれば問題は解決するというように捉えるのではなく、そ

の背景や職場全体でのサポートも考慮する必要があります。

発達障害と薬の処方

よこはま発達クリニック 精神科・児童精神科 医師 宇野洋太

1. はじめに

発達障害とは「生まれ性（あるいは生まれて早期）の特有の認知が生産続く障害」です。したがっていわゆる「治療」を目指すのではなく、その特性で損をしたら困ったりしないよう、また強みとして活かせるよう支援するということが原則になります。しかし発達障害のある方で精神科や心療内科で処方されるような薬（向精神薬）を内服している場合は少なくありません。本章では発達障害のある方の薬の活用に関して検討していきます。

2. 発達障害と精神疾患・精神症状

発達障害の中核症状に対して効果があると認められている薬はあまり多くありません。現在日本で使用することができるのはメチルフェニデート（商品名：コンサータ）とアトモセチン（商品名：ストラテラ）の2種類で、ともに不注意や多動性・衝動性といった注意欠如・多動性障害の症状に対して使用します。ただし2010年1月現在これら2剤は通称が18歳までとされているため、就労場面でも服用されている方はほとんどいないと思います。

これらの2剤を除いた他の場合、中核症状以外の併存する精神疾患の治療（うつ病を治療するなど）や精神症状の緩和（不安・緊張感を緩和するなど）のために向精神薬を用いていることがほとんどです。実際、自閉症スペクトラムのある方々では、10～60%にうつ病や躁うつ病などといった感情障害、30～70%に不安障害、25～35%に強迫性障害、25～70%に注意欠如・多動性障害、50～70%に睡眠障害が併存しているという報告もあり精神疾患や症状の治療は重要な問題のひとつです。

3. 薬について

薬の種類、作用と副作用
向精神薬としては次にあげたa～gのものがあります。それぞれの主だった目的や特徴と一般的な副作用を紹介いたします。ただし個人差も大きく使用の目的もそれぞれ異なりますので、個々の相談は主治医とされたいことをお勧めします。

a) 抗精神病薬

主として幻覚妄想や興奮に対してそれらを治療・緩和するために用います。副作用としては眠気、倦怠感、集中力や思考力の低下、便秘、口渇、手の振えなどのパーキンソン病様症状、足などのムズムズ感（静座不能）、血糖値の上昇、月経不順、心毒性（心電図異常）や肝機能障害、極稀ではあるものの致死性の高熱などがみられる場合があります。

b) 抗うつ薬

主として抑うつ気分や意欲低下などを主訴としたうつ病の治療や不安障害、強迫障害の治療に用います。副作用としては便秘や口渇、眠気、倦怠感、立ちくらみ、心毒性や肝機能障害、時として発汗、手の振え、下痢などがみられます。また眠気がみられることもあります。さらに気分が高揚したり、易怒的となったります場合もあります。服薬中断時にめまいや皮膚のピリピリとした感覚、電撃感などがみられる場合があります。

c) 気分安定薬

主として眠うつ病などのような気分の変動がある場合に用います。炭酸リチウムや一部の抗痙攣薬（てんかん治療薬）に気分安定化作用があり、気分安定薬に該当します。薬により副作用は様々ですが、眠気や倦怠感、注意集中困難、手の振えなどがでる場合があります。いずれの薬も血中濃度を測定し、服薬量を調整する必要があります。

d) 抗不安薬

主として不安感や緊張感などの症状を緩和するのに用います。比較的速やかに効果が現れるものが多くあります。副作用としては眠気やふらつき、注意集中困難などがみられる場合があります。長期間連用すると効果を感じにくくなったり、長期連用していたものを急に中断すると反動で一時的に不安焦燥感を感じる場合があります。

e) 睡眠薬

睡眠障害の治療に用います。薬のタイプとしては寝付きの悪さを改善するもの、途中で覚醒を防ぐもの、早期目が覚

めるのを防ぐものなどがあり、薬によって作用する時間が異なります。睡眠障害のタイプに合わせ薬剤の選択・調整を行います。作用するタイミングが速いものは翌日に眠気を持ち越す可能性が高くなります。即効性のあるものは健忘を起こすことがあります。また内服後は脱力やふらつきがみられる場合もあります。長期間連用すると効果を感じにくくなったり、長期連用していたものを急に中断すると一時的に不眠となる場合もあるので、主治医と相談の上、適量を徐々に調整しながら服薬することが必要です。

f) 中枢神経刺激薬

不注意や多動性・衝動性といった注意欠如・多動性障害の症状の改善のために用います。副作用としては不眠、食欲の低下や消化器症状（悪心、嘔気）、チェックの増悪などがみられる場合があります。

g) 抗痙攣薬（てんかん治療薬）

てんかんの治療に用います。臨床所見や脳波所見、血中濃度をみながら調整を行います。副作用は薬により様々です。一飲に眠気や倦怠感、注意集中困難などがみられる場合があります。薬疹を起こす可能性も少なくありません。また薬により特有の副作用（筋肉が増殖したり、多毛となったり、運動失調や自発性の低下、小児期から投与すると精神発達に障害をきたすなど）を引き起こすものもあります。妊娠期の女性では催奇形性をきたしやすいものもあります。

薬の効き方

薬には継続して内服し一定の効果が期待される薬と、内服すればその効果は速やかに現れ比較的短時間で効果が消える薬とがあります。一般的に前者のようなタイプの薬は定時薬（毎日決まったタイミングで内服する薬）として用い、後者を頓服薬（症状があったとき、あるいはありそうなときに緊急で内服する薬）として用います。抗うつ薬、気分安定薬、抗痙攣薬などは主として前者です。抗不安薬、睡眠薬は後者です。発達障害のある方の場合、抗精神病薬は使用の目的により定時薬として内服する場合もありますし、頓服薬として内服する場合もあります。また中枢神経刺激薬では種類によって異なるし、アトモセチンは継続して使用することで効果が発揮しますし、メチルフェニデートは内服したらすぐに効果を発揮し、一定時間（コンサータ錠では12時間程度）持続します。

服薬する薬が即効性のある薬なのか、継続し内服することで効果が期待される薬のかを知っておくことは大切です。数週間継続して服用し、効果が得られる薬を、数回試しただけで無効と判断してしまったり、即効性を期待して処方された薬を長期無効のまま我慢して内服したりすることがないよう、うにするためです。

4. 服用する上での注意点

発達障害のある方は、多数派ではない認知特性からストレス負荷の多い生活を送りがちです。このストレス負荷の多い生活は併存する精神疾患や症状を増悪させたり、治療への抵抗性（なかなか治りにくいこと）の原因となります。したがって薬物療法の開始を検討する際、ストレス負荷を軽減するための薬物療法以外の支援に関しても具体的に計画を立てて開始することが必要です。発達障害への支援なしに薬物療法のみで改善するということほとんどありません。

薬物療法を開始する場合、なぜ内服するのか、どの症状の改善を目的に内服するのかを主治医と相談し、明確にしておくことは大切です。これが不明確のまま薬物療法を開始すると、効果の判断が不明確になったり、調整や終了が曖昧になり、必要性が不明のままただ服薬を続けるということになりかねません。

また薬物療法を含めた治療の目的は生活の質を改善することです。したがって例えば落ち着きしめたものの、仕事中に眠気が強く起きていられない、手の振えが強くて生活や仕事に支障をきたすなどのように、効果もあるけど求める生活が叶えられない（生活に著しい支障をきたす）という状態では何のための治療かわかりません。効果の高い薬は副作用が強いとも限りません。薬の種類を少し工夫したり、副作用を緩和する薬を併用することで、副作用を軽減することができる場合もあります。また定時薬を頓服に変えるなどの工夫で、副作用を最小限に抑えることができる場合もあります。さらに眠気のである薬を日中内服して眠気がでると副作用ですが、寝る前に服用すると熟眠感が得られたり、睡眠薬を減らすことができるなどのメリットになる場合もあります。薬によって飲み方を調整（例えば毎食後内服していた薬を朝夕食後に寝る前にかえるなど）できる場合もあります。したがって副作用が気になる場合は遠慮なく主治医に相談されることをお勧めします。

5. さいごに

薬物療法を含めた治療はよりよく生活するための方法のひとつです。したがってメチルフェニデート・ストラテラを処方することは重要です。またご家族や職場・支援機関の方々、主治医なども連携し情報交換をしながら薬物調整を含め、包括的にアプローチしていくことも必要と考えます。人間は多様であり、薬の効果、副作用はひとそれぞれです。ですので気になる点などがあれば我慢せず遠慮なく主治医に相談し、納得し治療を受けられることをお勧めします。