

ポリファーマシー対策に資する ベンゾジアゼピン系薬剤の減量・中止方法の確立

井上 真一郎 ●岡山大学病院 精神科神経科 助教



要旨

近年、地域医療において、高齢者などのポリファーマシー対策はトピックスの一つである。なかでも、ベンゾジアゼピン系薬剤の多剤・長期処方、大きな社会問題となっている。2018年の診療報酬改定では、減算となるベンゾジアゼピン系薬剤の多剤処方の範囲が拡大され、長期処方についても新たな減算措置が規定されるなど、厚生労働省によって不眠症治療薬の適正使用が推進されている。ただし、ベンゾジアゼピン系薬剤を多剤・長期処方している医師の大半はプライマリー医であり、決して睡眠医療の専門家ではない。そのため、減量・中止の必要性を認識していても、適切な減量方法に関する知識を持っていないことも多く、どの薬剤から減量を試みるのがよいか分からないという実情が指摘されてきた。

そこで我々は、2019年9月に岡山大学病院にて「睡眠薬の整理に関する専門外来(通称:睡眠薬ポリファーマシー外来)」を新規開設した。そして、良好な睡眠を得るための生活習慣や睡眠薬についての一般的知識の普及および睡眠薬ポリファーマシー外来の周知を目的に、一般市民を対象とした市民公開講座を企画・実施し、その有効性を認めたため、本稿で報告する。

1. 背景と目的

近年、地域医療において、高齢者などのポリファーマシー対策はトピックスの一つである。なかでも、ベンゾジアゼピン系薬剤(睡眠薬や抗不安薬)の多剤・長期処方は、大きな社会問題となっている。一般に、ベンゾジアゼピン系薬剤は強い依存性を有するため、長期内服によって次第に効果が弱くなり、結果的に多剤・高用量となりやすい。ベンゾジアゼピン系薬剤は多くの有害事象を有すると報告されており、長期内服によって転倒・骨折、認知症、骨粗鬆症、せん妄、自殺、死亡率の増加などと関連することが知られている。

わが国でもようやくこの問題が重視されるようになり、2018年の診療報酬改定では、減算となるベンゾジアゼピン系薬剤の多剤処方の範囲が拡大された。さらには、長期処方についても新たな減算措置が規定されるなど、厚生労働省によって不眠症治療薬の適正使用が推進されている。

ただし、ベンゾジアゼピン系薬剤を多剤・長期処方している医師の大半はプライマリー医であり、決して睡眠医療の専門家ではない。そのため、ベンゾジアゼピン系薬剤について減量・中止の必要性を認識していても、適切な減量方法に関する知識を持っていないことも多く、結果として同内容・同量のまま処方が継続されている。成書では「漸減法」や「隔日法」などの方法が推奨されているが、実臨床ではさまざまな力価や半減期の薬剤が多剤併用されているため、そもそもどの薬剤から減量を試みるのがよいか分からないという現状がある。

そこで我々は、ベンゾジアゼピン系薬剤を(原則として)3種類以上長期内服している患者に対して、減量や中止、または他の薬剤への変更

などの方法を具体的に提案することを目的として、2019年9月に岡山大学病院にて「睡眠薬の整理に関する専門外来（通称：睡眠薬ポリファーマシー外来）」を新規開設した。そして、良好な睡眠を得るための生活習慣や睡眠薬についての一般的知識の普及および睡眠薬ポリファーマシー外来の周知を目的に、一般市民を対象とした市民公開講座を企画・実施し、その効果を検証した。

2. 活動の方法

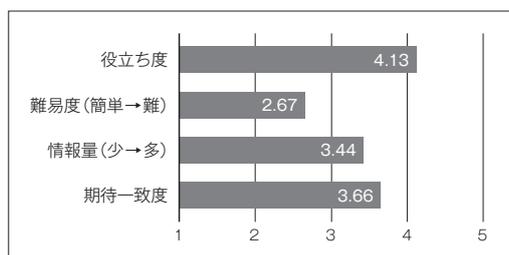
岡山大学病院精神科リエゾンチームは、精神科医のみならず、認知症看護認定看護師、精神科専門薬剤師、臨床心理士など多職種で構成されており、院内の全病棟においてそれぞれの専門性を活かした精神的介入を行っている。その蓄積した経験を踏まえて、「良い睡眠、とれていますか？～知ってトクするココだけの話～」をテーマに、一般市民向けの公開講座を企画・実施した。まず、質の良い睡眠をとるための生活上の工夫や気をつけるべきこと、薬との上手な付き合い方などについて、3人の講師が解説を行った。また、最後に講師全員が登壇し、聴講者からの質問に対して一つひとつ丁寧に回答するなど、双方向のやりとりとなるよう工夫した。概要については以下のとおりである。



<市民公開講座の概要>

日時	2019年12月8日(日) 14～16時
場所	岡山県医師会館 三木記念ホール
対象	一般市民
定員	300名(事前申込制)
内容	①知っておきたい睡眠の知識 講師：山田了士(精神科専門) ②薬についてのQ&A 講師：江角悟(精神科専門薬剤師) ③質の良い睡眠のための工夫 講師：井上真一郎(精神科専門医)

グラフ1



3. 現状の成果・考察

本公開講座には241名の事前申込があり、当日の受講者数は232名(事前申込212名、当日参加20名)、年齢は23～94歳(平均年齢66.6歳)と、幅広い年齢層の方が受講された。また、公開講座終了後にアンケートを実施し、①日常生活への役立ち度(有用度)、②講座の難易度、③情報量、④期待していた内容との一致度の4項目について、5件法で評価を行った。結果については、「グラフ1」のとおりである。

また、自由記述では「睡眠は日々の活動エネルギーを生み出す大切なものなので、今後も新たな情報があれば発信していただきたいです」「ポリファーマシーにとっても興味があるので、薬からの離脱方法についてもっと深堀りしてほしい」「自分が飲んでる薬がポリファーマシーにあたるのが初めて分かった。デメリットについては先生から聞いたことがなかった」などの回答を得た。これらのことから、睡眠薬のポリファーマシーに関して、医療者のみならず一般市民も大きな関心を持っており、本講座のように正しい情報を提供する場は今後も必要と考えられる。

4. 今後の展望

今後も、市民公開講座などを行うことによって睡眠薬についての正しい知識の普及に努めるとともに、睡眠薬ポリファーマシー外来についての広報を行い、睡眠薬の減量が必要な患者の受診につなげたい。また、医師による一方的な減量ではなく、患者も主体的・積極的に減量に取り組めるような体制が構築できるよう、引き続き尽力していきたい。