



Q

うつ病で通院
中ですが、夜中
二、三時間しか
眠れません。睡眠薬を幾度
か変えてもらっても効果が
ありません。うつ病になる
前から何かあると眠れませ
んでした。(女性・55歳)

A

眠れないのは本
当にうつ病です
ね。うつ病では不
眠や場合によっては過眠に
なる睡眠障害がよく見られ
ます。うつ病が改善してく
るに従い眠れるようになり
ますが、抗うつ剤は効くま
でに数週間を要し、その

紙上診察室

村瀬 聡美氏



即効性ある抗うつ剤も

間、睡眠剤を使用します。
通常は、睡眠剤の調整で
眠れるようになるのです
が、質問の方のような場合
は、即効性の睡眠改善効果
がある抗うつ剤(ミルタザ
ピン)などの使用について
主治医と相談してみるのも
良いでしょう。

また、うつ病になる以前
から何かあると眠れないこ
とが多かったとのことでは
ないので、生活習慣について
見直す必要がありそうで
す。規則正しい就床、起床
を心掛けてください。
日中、特に午前中に太陽
の光を浴びることで寝つき
が良くなり、深い睡眠が得
られます。夕方遅めの時刻
の運動は一時的に体温を上
昇させ、その後体温が低下
することで深い睡眠を得ら
れることが知られていま
す。

音楽、入浴などで心身を
リラックスさせることも大
切です。カフェイン、ニコ
チン、アルコールの取りす
ぎが良くないの言うまで
もありません。寝る間際の
飲食も、入眠時に胃腸が働
いていると不眠の原因にな
りやすいので避けるように
しましょう。(心療内科・
内科リエゾンメディカル丸
の内院長)

「紙上診察室」への投稿は
〒460 8511(住所不要)中日新
聞生活部。ファクス052(222)5
284。電子メールkenkou@ch
unichi.co.jp 住所、氏名、
年齢、連絡先をお忘れなく
(紙面では匿名)。電子媒体
でも使用します。