

どういわけか、「睡眠薬を飲むと認知症になる」と信じている人がいる。おせっかいな医者は心配になる。

65歳になる高血圧症のFさん。だいぶ前から、不眠に悩んでいる。で、「お酒を飲めば、寝つきも良くなって」と言う。日本人に多い寢酒派である。医者としては、「アルコールのほうがコワイ。うまく使えば、睡眠薬のほうが安全」と勧める。でも、Fさんは、「睡眠薬で認知症になった人がいる。イヤだ」の一点張りである。

確かに、2014年に、今も良く使われるBZ（ベンゾジアゼピン）系睡眠薬が、認知症になりやすくするという論文が話題になったことがある。睡眠薬を3カ月以上飲んでいたら、アルツハイマー病の発症リスクが約1・5倍に増えたというのだ。それがホントなら、BZ系の睡眠薬は使われなくなる。

しかし、その後、逆に、睡眠薬と認知症の間には相関がみられないという論文が続いて発表されたのだ。また、長期間BZ系睡眠薬を飲んでいる人のほうが短期間飲んでいる人より認知症を発症した割合が少なかったという統計もある。つまり、睡眠薬

を長く飲んでいても認知症のリスクにはならないというのである。総じてみると、今は、睡眠薬が認知症の原因という人は少なくなってきたのだ。

と、声をからしても、Fさんの思い込みは変わらない。では、2021年に発表された論文はどうだ。50歳、6歳における睡眠時間が6時間以下の群は、7時間以上の群に比べ、70歳になった時に認知症リスクが3割増加していたとある。ということは、認知症のリスクを高めるのは、睡眠薬ではなく、不眠そのものかもしれないということになる。Fさんよ。まずは、睡眠薬を毛嫌いして、寝不足や不眠をお酒でこまかすのだけは止めよう。

（石黒修三＝いしほろクリニック・脳神経

外科医…821北國新聞掲載）