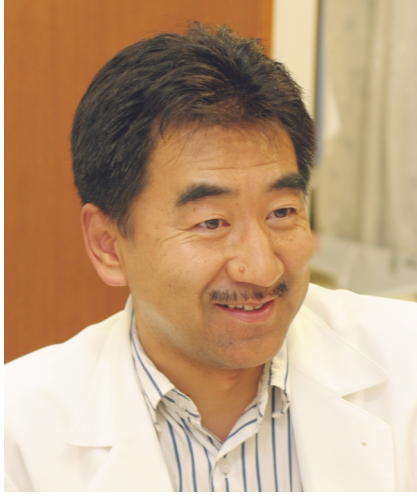


## 「家庭医」の 実践に取り組むクリニック

### 第6回 不眠治療



院長 梅沢義裕先生

昭和58年岩手医科大学卒業後、医療法人鉄蕉会亀田総合病院理事などを経て、家庭医の研修を終了。平成15年7月には、田園調布ファミリークリニックを開業する。

#### 家庭医とは？

- どの病院のどの診療科に行けばいいのか、迷ったことがある人も多しはず。家庭医とは、従来のような内科、小児科、婦人科などのように、その科しか診ないという専門分野に分かれた診療ではなく、総合的に診療、診察を行うシステム。梅沢先生は田園調布で家庭医を実践し、「家族まるごとのかかりつけ医」として信頼を得ています。

# 不眠症を解消して、 スッキリとしたお目覚めを

子どもが夜中に発熱する、せつかく離乳食を作ったのに子どもが食べてくれない、夫は仕事ばかりで何も手伝わってくれない、子育て中のママにストレスを感じない日はありません。小さな悩み事でも、積み重なり過ぎれば、心や体のバランスは崩れ、いろいろな症状が現れてきます。近年、多い不眠症そのひとつ。今回は、不眠症について話をうかがってきました。

取材・内田晃



治験コーディネーターの渡辺絢子さんが丁寧に説明してくれるので安心です

「からだは健康なのになぜか眠れない。夜中に何度も目が覚める。朝ぐっすり眠った感じがしない。もしそんな症状が1カ月以上も続いたら、不眠症かも知れませんが。最近是不眠症に悩むママたちも多いんですよ」と優しく語るのは田園調布ファミリークリニックの院長・梅沢義裕先生。

不眠の原因は強いストレスや不規則な生活態度、身体疾患などさまざま。さらには原因を特定できない不眠症もあります。そこで、梅沢先生はまず患者さんの話をじっくりと聞くそうです。次に患者さんとともに原因の解消法を考え、実践してみます。しかし、それでも効果がない場

合は服薬による症状の軽減、改善を目指します。

「とくに原因が分からない不眠症の方は、原因を自分のせいにして、自分を苦しめてしまいます。最近の研究が進み、原因が特定できない不眠症の治療薬もあります。ぜひ気軽に相談してほしいですね」

梅沢先生の診療所では、不眠症の治療も行っています。治験とは薬が市販されるために行われる臨床試験のことをいいます。治験の参加者は、最新の治療を受

けられる可能性があるうえ、治験期間中は外来診察が優先される場合もあります。また、健康管理のよい機会ともなります。

開始前には専門スタッフによる詳細な説明があり、治験期間中でも嫌だと思えば、自分の意志で辞められます。症状や生活環境などにより、すべての患者さんが参加できるわけではありませんが、興味のある方は一度先生に相談してはどうでしょうか。

### 6カ月以上も不眠に悩んでいた Aさんの治験体験

生活環境を大きく変えるかどうかで、あれこれと考え込み、6カ月以上も不眠に悩まされました。体はクタクタで、今日は眠れるぞと布団に入のですが、なかなか寝付けず、気がいたら明け方なんです。市販の睡眠薬を服用しましたが、このまま飲み続けて大丈夫のかなと。そこで、梅沢先生に相談したところ、治験を教えてくださいました。

正直、新しい薬と聞いて副作用が恐かったです。でも、専門スタッフがこうした副作用も報告されていますと、薬のよいところと悪いところを包み隠さず教えてくれて信用できると思いました。薬局にならぶ市販薬も多く人が治験に参加して完成したそうです。私も治験に参加すれば少しは世の中のためになれるとも感じましたね。

私の参加した治験は1カ月程度。約束は週1回の来院と日誌をつけること。アルコールなどの嗜好品に関して少し規制はありましたが、そのほかは何も制限されませんでした。来院時には血圧や体重の測定、血液、尿検査などがあり、その結果はもらえます。自分の体の健康状態を知ることができたのもよかったですね。

現在は製品化した薬を処方していただいています。おかげで眠ることができ、気分よく朝を迎えられます。不眠のときは娘が話しかけてきても「後にして」と接したこともありますが、今はきちんと聞いてあげられます。私と同じように不眠で悩んでいる方は、まずはかかりつけの先生に相談することをおすすめします。苦しい生活から抜け出すには、自分から行動することが大切なんですから。