ヤバレジ

だれもが最初はヤバレジだった
聖路加チーフレジデントが
あなたをデキるレジデントにします！

聖路加国際病院 血液内科部長
監修●岡田　定

聖路加国際病院 内科チーフレジデント
執筆●水野　篤　浅野　拓
山口典宏　小林大輝

ヤバレジ：研修１年目レジデント。まだまだ勉強不足。そのとぼけぶりに周囲はやや呆れ気味。

チーレジ：内科チーフレジデント。２人をフォローし，わかりやすく指導する，頼れる存在。

デキレジ：研修１年目レジデント。基本的な知識はあるが，ピットフォールにははまりがち。

アテンディング：指導医。レジデントのみんなを，やさしく，ときに厳しく見守る。

連載　第５回

不眠時対策入門
～お目めがランランです!～

小林大輝

First Step：意識障害を除外しよう！

Second Step：せん妄を除外しよう！

Third Step：適切な睡眠薬を選択しよう！

表１ 意識障害の鑑別

A	Alcohol	アルコール
I	Insulin	低血糖
U	Uremia	尿毒症
E	Endocrine，Electrolyte，Encephalopathy	内分泌疾患，電解質，（肝性）脳症
O	Oxygen，Overdose，Opiate	低酸素血症，CO_2 ナルコーシス，薬物中毒，麻薬
T	Trauma，Temperature	外傷，低 / 高体温
I	Infection	感染症
P	Psychiatric，Porphyria	精神疾患，ポルフィリン症
S	Seizure，Shock，Stroke	痙攣，ショック，脳卒中

言わずと知れた AIUEO TIPS ！ 丸暗記必須！

First Step：意識障害を除外しよう！

①患者の状態を正確に把握しよう。

②意識障害ではないのかアセスメントしよう。

③安易な投薬は避けよう。

表１を暗記し，他の状況でも意識障害の鑑別を挙げられるようにしよう。

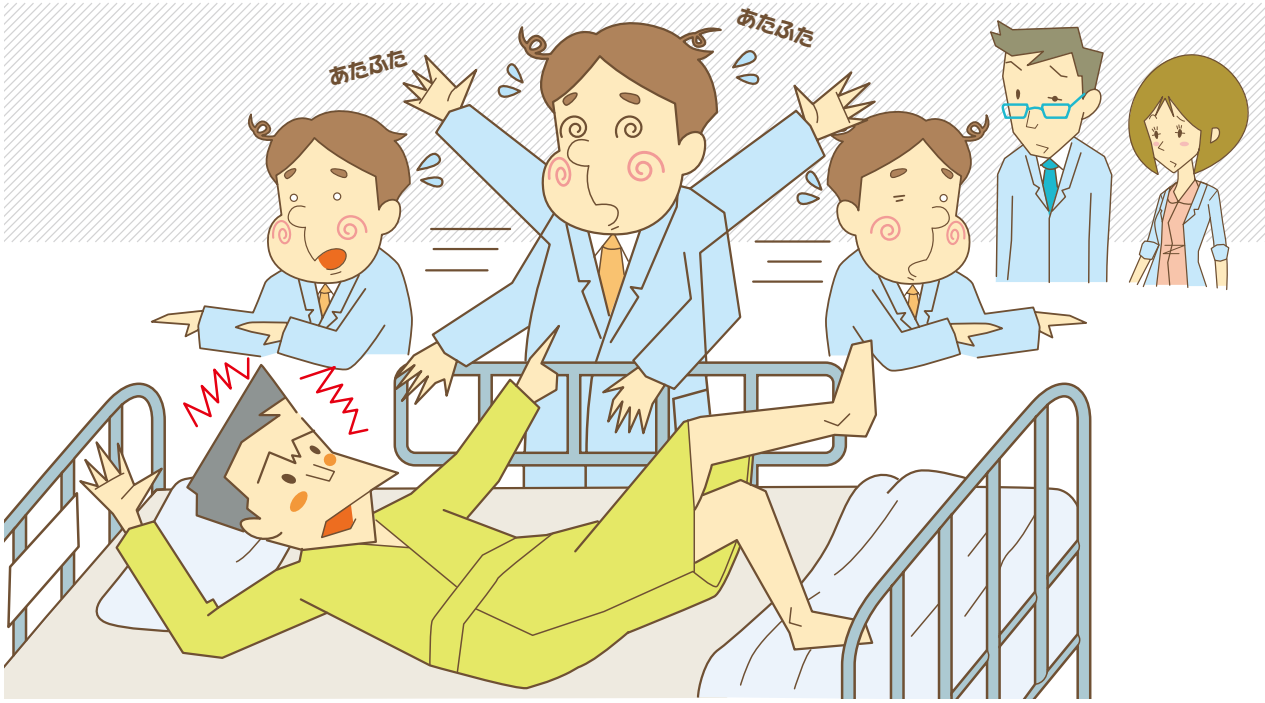

表 2 今すぐ使える！ せん妄への投薬例

名称	投与経路	投与量	特徴
リスパダール®	内服（内容液）	1 包（0.5 mg）頓用	液体で投与しやすい
セロクエル®	内服（錠剤）	1 錠（25 mg）頓用	効果良好
セレネース®	内服・点滴	1/2 ～ 1 アンプル（2.5 ～ 5 mg）＋生理食塩水 50 ml	点滴で使用できる

Second Step：せん妄を除外しよう！

①せん妄患者のイメージを学ぼう。そこからせん妄の診断をできるようになろう。

②それに合わせた投薬ができるようになろう。

③環境調整も行おう。

表 2 を見て，実際にせん妄患者に投薬してみよう。

表 3 今すぐ使える！ 不眠への投薬例

分類	名称	投与量	特徴	半減期
超短時間	マイスリー®	1 錠（5 mg）	依存や耐性が少ない。非ベンゾジアゼピン系	2 時間
	アモバン®	1 錠（7.5 mg）	依存や耐性が少ない。非ベンゾジアゼピン系	4 時間
	ハルシオン®	1 錠（0.125 mg）	効果が強い	3 時間
短時間	レンドルミン®	1 錠（0.25 mg）	やや長く効く	7 時間
	ロラメット®	1 錠（1 mg）	やや長く効く	10 時間
	デパス®	1 錠（0.5 mg）	効果が強い	6 時間

Third Step：適切な睡眠薬を選択しよう！

①不眠のパターンを評価しよう！

②状況に合わせた睡眠薬を選択しよう！

表 3 よりそれぞれの薬剤の特徴を理解し，ベストな投薬を心がけよう！