

参考資料

◆目次

参考資料 1. 米ベンゾジアゼピンインフォメーションコーリション (BIC) の サイト、About Us ページの説明から-----	2
参考資料 2. ベンゾ離脱症例報告その 1 -----	4
ベンゾ離脱症例報告その 2 -----	9
ベンゾ離脱症例報告その 3 -----	15
ベンゾ離脱症例報告その 4 -----	21
参考資料 3. 「慢性疾患と似ているベンゾジアゼピン医原症状」 ジャニス・カール-----	32
参考資料 4. 関係する解説書・サイトのベンゾ離脱症状一覧 (3 例) -----	38
参考資料 5. ジストニア・ジスキネジア患者の環境改善を目指す会の 内部アンケート結果-----	46

参考資料 1. 米ベンゾジアゼピンインフォメーションコーリション (BIC) の サイト、About Us ページの説明から

◆米国の NPO 団体ベンゾジアゼピンインフォメーションコーリション (BIC) がそのサイトの About Us のページで説明している事柄には、日本の状況にも当てはまる内容が多いと思われます。特にベンゾ被害者を取り巻く厳しい状況に触れた個所は、要望書に記した日本の患者の状況と重なる部分が多く、日本の状況を考える上でも示唆的です。要望書に記した現状が私たちの偏った見方を示したものではなく、国境を超えた普遍的現象であることを理解していただけるかと思います。(特に注目される個所に下線を付しています。)

◆ 私たちの使命

ベンゾジアゼピン系薬剤を処方通りに服用した場合に起きうる副作用の可能性について教育すること。

◆ 私たちのビジョン

私たちは、処方されたベンゾジアゼピン系薬剤による障害に対する偏見をなくし、認識を高め、苦しんでいる患者の声を伝え、ベンゾジアゼピン系薬剤による障害の影響を受けている人々のために、研究を促進し、適切な根拠に基づく医療へのアクセスを可能にすることを目指します。

◆ 私たちの哲学

ベンゾジアゼピン系薬剤による障害に苦しむ人々は、自分の苦しみの原因を理解し、治療法を見つけるのに苦労しているため、十分なサポートを受けることができません。「問題ない」「すべて気のせいだ」と言われ、無関係な検査をされ、誤診されます。傷害の原因が判明した場合でも、医療専門家はしばしば古典的な「中毒」モデルを採用するが、これは医師の監督下で処方された薬の使用によるベンゾジアゼピン依存症というより一般的な問題にとっては、不適切であり、無力であることが多い。インターネットから得た情報に基づいて、科学的に知られている最も致命的な薬物の禁断症状を患者に強いるべきではありません。しかし、正確な情報はほとんどの処方者から提供されないため、ベンゾジアゼピン離脱に特化したウェブサイトは、しばしば命を救う機能を果たしている。ベンゾジアゼピン系薬剤の服用や離脱にほとんど問題がない患者もいるため、医療界はそのような経験が普通である、あるいはそうあるべきであると考えている。私たちは、ベンゾジアゼピン系薬剤が人それぞれに与える影響が極めて多様であることをもっと研究することが、責任ある対応であると考えています。情報の不足が、何十年にもわたってベンゾジアゼピン系薬剤の蔓延を許してきたのであり、その是正が急務となっているのです。

私たちは、ベンゾジアゼピン系抗不安薬のリスクに対する認識を高めるとともに、半世紀以上にわたってベンゾジアゼピン系抗不安薬を取り巻いてきた沈黙と社会的烙印を終わらせることを目指します。私たちは、医師、精神保健医療従事者、ジャーナリスト、議員、研究者、ベンゾジアゼピンの影響を受けたコミュニティ、そして社会全体を教育し、また協力することで変化を求めています。ベンゾジアゼピン系薬物の影響を受けているコミュニティの医療的・社会的ニーズに対する私たちの深い理解は、教育やアウトリーチから、さらなる研究のためのロビー活動、医師と患者が緊急時以外での薬物使用のリスクについて知識を得られるようなインフォームドコンセント法の制定に至るまで、私たちのすべての支援活動に活かされています。私たちの活動は、ベンゾジアゼピン系薬剤が国の医療における最重要事項として取り上げられるまで、患者に十分なインフォームドコンセントが与えられるまで、傷害の発生率が大幅に低下するまで、そして残った症例が理解され適切に治療されるまで、継続される予定です。

◆ 団体設立の経緯

2016年夏、ベンゾジアゼピンインフォメーションコーリション (BIC) は、ベンゾジアゼピン系薬剤の危険性に関する認識と改革を提唱することを目的とした米国の非営利団体として結成されました。これは、ベンゾジアゼピン系薬剤の障害に対する支援団体が、一般社会や医学界の注目度がそれに対応して高まらないまま数千人規模で会員数を増やしている状況を長年にわたり見てきたことが動機となっています。

◆ 私たちが他の団体と異なる点

私たちは、ベンゾジアゼピン系薬剤が適切な警告なしに過剰に処方された結果、同薬剤による障害が全国的に蔓延していると考える患者および医療関係者のグループです。私たちは、ベンゾジアゼピン系薬剤が適切に使用されればその価値を理解し尊重しますが、患者や処方者の側でそのリスクについて深く広く知らされていないことが、予防可能な膨大な苦しみを引き起こしています。

ベンゾジアゼピン系薬剤による障害は、「副作用」についての一般的な先入観に当てはまらないことが多いため、その被害者は沈黙、恥、混乱の中で何年も苦しむことがあまりにも多いのです。私たちは、会員の個人的な経験、科学的な文献、医師やその他の医療・精神衛生の専門家からなるアドバイザリーボードからの情報に基づいて、支援活動を行っています。

出典：Benzodiazepine Information Coalition のサイト、About Us のページ
(<https://www.benzoinfo.com/about/>)

参考資料 3. 「慢性疾患と似ているベンゾジアゼピン医原症状」 ジャニス・カー ル

◆この資料は、処方されたベンゾを一定量飲み続けているだけでも、服用が長期化するとどんな問題が起きる可能性があるか、またそれに対してどのように対処しうるかを明快にまとめています。要望書では常用量離脱に触れた個所と関係しますが、この資料では副作用、投与間離脱、耐性形成による離脱症状という3要因を指摘し、患者が慢性疾患に似た不定愁訴に苦しむようになること、ベンゾの知識が無い医師の下で不必要な検査や不適切な治療を受けるはめになること、患者は診断がつかずに経済的・精神的に苦しむ一方、医師は精神疾患のせいにし、看護スタッフは仮病や気持ちの問題にしてしまうことなど、実際に起こりうる典型的な被害と窮状のパターンを示しています。また、少なくとも離脱症状については、医師がガイドライン通りにベンゾを2~4週間の短期使用に限定すれば予防できることを指摘しています。ベンゾの大量処方が長く続いた日本では、このような慢性疾患様の症状に苦しむ「隠れベンゾ被害者」が大規模に存在する可能性が考えられますが、調査は行われておらず、実態は不明なままです。もしも徹底的調査が行われれば、離脱症状と分かって対応に苦勞している患者グループ（このようなグループだけでも相当数に達する可能性があるでしょう）以外に、さらにすそ野の広い潜在化した被害者層が浮上する可能性もあると思われます。

わたしたちベンゾジアゼピンインフォメーション協議会（以下、BIC）に寄せられるもっとも多くの問題のひとつに、患者もドクターもベンゾジアゼピン薬剤の慢性使用による影響を正しく診断できていないことがあります。こうなるとどうなるのでしょうか。患者はたいして最初は小さな問題で初診を受けます。そして処方されたベンゾジアゼピン薬は即効性があり、短期間のうちはかなりうまく効いてくれます。そして患者は、これはよく効く薬だということで、ほぼ永続的に良い薬だと信じ込み服薬し続けることになります。ドクターはそうしてガイドラインに反し、患者の不快を即座に取り除き評判も良いベンゾジアゼピンを、そのリスクについてはなんの説明もなく処方し続けることになります。もしくは、時には免責事項的な注釈をつけられて。たとえば以下のようにです。

「この薬は依存性があるのですが、まああなたの性格から判断するに大丈夫ですよ」と。この注釈は部分的には正しいかもしれませんが、非常に不完全で間違った“安全意識”を患者に植え付けます。「この薬に中毒（訳注：abuse）にさえならなければ、たとえばオーバードーズするようなことさえしなければ何も心配する必要はない」と。このように処方量を遵守している患者がのちのちベンゾジアゼピンに身体依存形成されてしまった場合、この初診で受けた注釈が、もしかしたら症状の原因がベンゾジアゼピンにあるのではないかと考

えを巡らせることを妨げる可能性があります。

ベンゾジアゼピンを継続使用すると、ときには数週間で、またときには何年もかけて患者の容態は徐々に悪くなっていきます。そしてその原因がベンゾジアゼピンであると見抜ける医者はいません。患者はこの摩訶不思議な病気の原因を探ろうとそれは多くの専門医を訪ねてはほんとうの病名を探してさまよいます。そして長い長い旅の途中で数え切れないほど検査や診断を経て、ラッキーな患者は原因はベンゾジアゼピンの長期服用にあったと気づくわけです。といってもだいたい自分自身の調査によってです。こうして、このことを診断する能力がない現代医学のために、おおくの患者は生活が破壊され、障害者になり、ときには自死に至ります。（働けないことにより）患者の経済的生活は破綻し医療従事者の時間やリソースも費やし、最終的には保険会社や医療財政を圧迫することになるのです。

○なぜ患者はこのような症状を発症するのか？

患者がベンゾジアゼピン医原の症状を呈する原因として3つ挙げられます。ひとつは副作用、もうひとつは投与間離脱、そして耐性（による離脱症状）です。

副作用：ベンゾジアゼピン系薬剤に関する入手可能な文献からは多くの情報を得ることができます。それこそ物流センターを埋め尽くすほどです。明らかなことは、ベンゾジアゼピンが様々な身体システムに影響があり、神経伝達機能を破壊するということです。このためこの薬剤は多くの副作用報告リストがあり、それと同時に報告されていてもリスト化されていないものもまだまだたくさんあります。おそらくはオーバードーズのリスクが少ないといった理由のため十分な検査なしに安全な医薬品として認可されてきました。しかし事実としてベンゾジアゼピンは数ヶ月以上の長期使用に関する主な研究はなく、最新のFDAの基準にはまったく達していないようなのです。

投与間離脱：投与間離脱とは、ベンゾジアゼピン薬服用中でも服薬と服薬の間に離脱症状が発生することをいいます。それは身体依存が形成されたことを示す“レッドフラッグ”を意味します。投与間離脱は、患者が頻繁に服薬していない、たとえば睡眠のために寝る前だけに服薬している場合などに起こります。半減期の短いベンゾジアゼピンを1日1回のみ使用していたら、それは起こりやすいといえます。もちろん薬物代謝能力は人それぞれなので、代謝が早い人は半減期が長いベンゾジアゼピンを服用していてもそれは起こるかもしれません。BICでは多くの患者と接してきましたが、Ativan（ロラゼパム）やXanax（アルプラゾラム）のような半減期が短いベンゾジアゼピンを1日に何度も、時には6～8回服用し投与間離脱を防いでいるという報告をたくさん受けています。

耐性形成、そして耐性形成による離脱症状：耐性とはこちら、World Benzodiazepine Awareness Day に書いてあるとおり；「脳の受容体がもとの用量に適応してしまうと、同様の効果を得るのにさらに多くの用量を必要とする。これはしばしば2～4週間の連用によって引き起こされ、これを耐性と呼ぶ。」

したがってもし患者に耐性がついてしまうと、服薬用量を増量しないと離脱症状が発生してしまいます。離脱症状を和らげるためにはベンゾジアゼピンを増量しなければならない

い。この処置は単なる時間稼ぎの応急処置でしかありません。なぜなら患者がまた新しく増量した用量に耐性がついてしまうだけだからです。

これらの問題は、ドクターがベンゾジアゼピンの使用を2～4週間の短期間에만限定すべきというガイドラインを守ること、そしてガイドラインを迂回する場合は、そのリスクについて患者にしっかり知らせることが実に重要であることを示しています。投与間離脱と耐性離脱はガイドラインを守ることによって完全に防げるのです。さらに副作用の場合でも、短期使用でまだ身体依存形成していない患者を退薬させるほうが長期使用により依存形成された患者よりもはるかに簡単なわけです。

○治療と誤診

次のリストは、ベンゾジアゼピン医原性の不定愁訴につけられる一般的な病名および症状です。ベンゾジアゼピン被害者の症状があまりに酷似しているために誤診された病名も含まれています。

自己免疫系：橋本病、ループス、ライム病、慢性関節リウマチ

心血管：高血圧または低血圧、姿勢起立性頻拍症候群（POTS）、頻脈

歯科：歯科齲蝕、乾燥口、歯痛

内分泌系：クッシング病、低血糖症、甲状腺機能亢進症、甲状腺機能低下症、インスリン抵抗性

胃腸：胃酸逆流、胃炎、過敏性腸症候群

遺伝：エーラスダンロス症候群

免疫学：がん、橋本病、間質性膀胱炎、肥満細胞活性化症候群（MCAS）、再発性感染症

神経学：筋萎縮性側索硬化症（ALS）、錯乱、線維筋痛症、偏頭痛、多発性硬化症、筋衰弱、筋萎縮性脳脊髄炎（慢性疲労症候群）、神経痛、神経障害、麻痺、硬直症候群、脳卒中、耳鳴り、めまい、聴覚過敏

眼光学：ぼやけたビジョン、ドライアイズ、眼瞼痙攣、視覚過敏

精神医学：双極性障害、境界性人格障害、変換障害、カタトニア、うつ病、痴呆、解離性障害、不眠症、躁病、強迫神経症、広場恐怖症を伴うまたは伴わないパニック障害、パラノイア、精神病、PTSD

生殖器：勃起不全、不妊症、不規則な月経、多発性卵巣症候群

ベンゾジアゼピン医原で上記の症状を呈する患者は不必要な検査や治療を受け経済的にも精神的にも消耗してしまいます。ドクターはベンゾジアゼピンの影響を認識せずにそれらの症状が精神的疾患であるかのように対応しようとします。ベンゾジアゼピンが原因であると特定され、ゆっくりとテーパリング減薬されればそれらの摩訶不思議な症状もゆっくりと軽くなっていき、いずれは消失します。

○生活への影響

上記の症状群の一例として女性の月経周期がありますが、ベンゾジアゼピンはその影響で月経不順を引き起こすことがずいぶん前から証明されています。にもかかわらずたいいてい誤診され、患者は不必要なホルモン剤を投与されたり、最悪の場合、子宮摘出といった治療を受けるはめになるのです。ベンゾジアゼピンサポートグループを支持する女性の多くが、こういった月経不順はベンゾジアゼピンのテーパリング減薬で正常に戻ると報告してくれています。

もうひとつよくあるパターン例をあげてみましょう。

ベンゾジアゼピンによる慢性疼痛（線維筋痛症や神経痛、歯痛などになるでしょう）を抱えている患者には、ペインマネジメントのためにステロイド注射や、併用禁忌であるオピオイドが処方されます。痛みで眠れない、といった場合にはZドラッグなども追加され多剤処方となります。単にベンゾジアゼピンの副作用である場合、双極性障害と誤診され（訳注：日本では身体表現性障害とされることが多い）、これまた多剤処方となりほかの処方薬に依存してしまう可能性があるばかりか依然として症状は良くなりません。

患者は必要のない放射線や不快で侵襲的検査、効果のない薬に曝される可能性があります。そして従来の医学に絶望して代替療法に希望を見い出すかもしれない。そしてそれらの治療はほとんど解決にならないので引き続き患者は助けを求めるでしょう。それこそ必死に。結果、患者をケアする医療スタッフも疲弊し、ついにはそれは仮病だと思われたり“気持ちの問題”で片付けられてしまうのです。もし、患者に認知障害がさほどではなく、自分で、もしくはパートナーの助けを借りて調査することができれば、オンラインの巨大なコミュニティ（そこには同じ問題を抱えた人々が無数にいます）にたどり着くことができるでしょう。そこにある資料、投稿を通じて患者は原因不明の症状の元凶がベンゾジアゼピンである！と（ついに）発見します。

○どのように対処するか？

もしあなた自身、もしくは愛する人、が（ついに）これだ！と認識に至ったなら、次に考えるのは「じゃあどうしたら？」でしょう。ベンゾジアゼピンによる副作用、離脱症状に対処するにはいくつかの選択肢があります。

第1には、アシュトンマニュアルのような実際の診断ベースにもとづいた変換表を参考にしてより半減期の長いベンゾジアゼピンに置換する方法です。もしより半減期の長いベンゾジアゼピンが許容できなければ、現在服薬中のものをより頻繁に服薬することを試すこともできます。

第2には投与量を増やすことです。そうするには患者は主治医に相談して処方してもらわなければならないが、それがなかなかリスクイなのです。なぜなら主治医はベンゾジアゼピンの問題の兆候を前にして狼狽し、結果的に患者に急速な減薬を促したり、処方を拒否したり、依存専門施設にアウトソースしてしまう可能性があるからです。そうしたことを避け

るために、患者自身がなるべくバックアップ主治医、つまり処方拒否された場合に備えて処方箋を書いてくれる別のドクターをあらかじめ探しておくことを念頭に入れておいてください。処方量をきちんと守っていて身体依存形成された患者が依存専門施設に送られることはまずありません。患者が服薬を自分で管理することができれば必要ないからです。もちろん例外はありますが、あくまで例外です。

第3はテーパリングです。これは危険な影響を及ぼしかねないので主治医と患者で慎重に決めていかなければなりません。どの患者が厳しい離脱症状を呈するかそうでないかを見極めることは不可能です。したがって慎重にインフォームドディシジョンが行わなければなりません。患者の年齢、平均余命、他の健康問題、支援システム、および生活状況を考慮する必要があります。決行となったら、患者自身がコントロール可能な最低テーパリングレート、および2〜4週間ごとに5〜10%以下のテーパリングペースが使用されるべきです。おおくの患者はゆっくりとしたテーパリングに成功しています。合理的な期間のうちに最小の離脱症状で、症状も徐々に良くなっていき人生のコマを前に進めることができます。

残念ながらベンゾジアゼピン服用者の10〜50%の人々が身体依存形成され、急速に減薬を進めることは不可能なのです（訳注：その他の服用者達は簡単にやめることができます。薬理学的機序は解明されていません）。患者は長くて辛い離脱症状に対し主治医の助けなしに孤独に耐えていかなければなりません。もともとの症状に直面するだけでなく、それらがさらに悪化するうえに、ベンゾジアゼピンの副作用や投与間離脱、耐性離脱症状にも直面します。この恐ろしいプロセスは患者から退薬への情熱を失わせ弱らせます。更に加えて「中毒者（訳注：addict）」と誤診され非難され医療サポートを断られ、社会的に不名誉と社会的無知の両方に直面します。多くの患者がベンゾジアゼピン系の専門家と相談したいと考えています。が、そうした専門家は充分にはいません。ヘザーアシュトン教授、マルコムレーダー教授、レイモンドアームストロング博士など、ベンゾジアゼピン系の有力な専門家はすべて退職しています。つまり知識、理解、患者とともに患者主導型テーパリングに取り組もうという意欲、それらを兼ね備えた医者は非常にすくない。そして現在の患者の精神的、身体的症状がどんなであれ、患者自身に負担がかかるのです。

○結論：医療者への教育が切に必要とされています。それは、

- ・ベンゾジアゼピン薬剤の適切な処方
- ・ベンゾジアゼピン薬剤の副作用、耐性、離脱症状の理解
- ・安全なテーパリング方法について

願わくば、60年以上もの間積み重なったベンゾジアゼピン薬害被害者の叫びと行動がより良い医療教育と包括的かつ長期的なベンゾジアゼピン研究につながりますように。上記3つの医療教育が施されなければ、ベンゾジアゼピンを取り巻く医療は暗黒のままでしょう。患者は苦しみ続け、無駄な治療や誤診は引き続き行われ、貴重な時間やお金が費やされ人々の命が失われるでしょう。

原文：HOW BENZODIAZEPINES MIMIC CHRONIC ILLNESS AND WHAT TO DO ABOUT IT

著者：ジャニス・カール ベンゾジアゼピンインフォメーションコーリション創立者

投稿：28 April, 2018

出典：Benzodiazepine Information Coalition

(<https://www.benzoinfo.com/2018/04/28/how-benzodiazepines-mimic-chronic-illness-and-what-to-do-about-it/>)

翻訳及び注釈：ベンゾジアゼピン情報センター管理人

(<https://benzoinfojapan.org/doctors-article/6>)

○著者：ジャニス・カール ベンゾジアゼピンインフォメーションコーリション創立者
JC Curle, founder of BIC

臨床心理学修士号に取り組んでいたときにアチバン（ロラゼパム・ワイパックス）を処方されベンゾ傷害を負う。何かがおかしいと感じていた彼女は独自調査の末、原因がアチバンであることを確信。ベンゾジアゼピンの危険性とベンゾに関する調査・研究の必要性を啓蒙するために2016年米国NPO団体ベンゾジアゼピンインフォメーションコーリションを創立。現在そのメディカルボードおよびメディカルアドバイザーには多くの医師、医学博士が顔を連ねる。

参考資料 4. 関係する解説書・サイトのベンゾ離脱症状一覧（3 例）

◆参照する患者・被害者数が多い解説書やサイトに記載されているベンゾ離脱症状一覧から 3 例を示します。ベンゾ離脱症状が具体的にどのような症状として発現しうるのかを理解する上で役立ちます。様々な症状が同時多発的に発現すること多いベンゾ離脱症状を医師が正しく鑑別するには、このような一覧に目を通しておく必要があるでしょう。

1. アシュトンマニュアルの場合

以下の約 80 症状を列記した上で、個々の症状について解説しています。

〔精神症状〕	〔身体症状〕
○易興奮性（イライラ、落ちつかない）	○頭痛
○不眠、悪夢、他の睡眠障害	○痛み/筋肉の凝り - （四肢、背中、首、歯、顎）
○不安の増大、パニック発作	○ピリピリする感覚、痺れ、感覚の変容（四肢、顔、胴体）
○広場恐怖、社会恐怖	○脱力（例えば下肢に力が入らない）
○知覚変容	○疲労感、インフルエンザ様症状
○離人感、非現実感	○筋肉がピクピクする（筋れん縮）、ミオクロームス、チック、“電気ショック様感覚”
○幻覚、錯覚	○震え
○抑うつ	○めまい、もうろう感、バランス失調
○強迫観念	○霧視（ぼやけて見える、目がかすむ）/複視（二重に見える）、眼痛、ドライアイ
○妄想的思考	○耳鳴り
○激怒、攻撃性、易刺激性	○過敏性（光、音、触覚、味覚、嗅覚）
○記憶力、集中力の低下	○消化器系症状（吐き気、嘔吐、下痢、便秘、腹痛、腹部膨満感、嚥下障害）
○侵入的記憶	○食欲/体重の変化
○渴望（まれ）	○口渇、金属様味覚、嗅覚異常
	○潮紅/発汗/動悸
	○過呼吸
	○排尿障害/月経異常
	○皮膚発疹、かゆみ
	○ひきつけ（まれ）

2. ベンゾジアゼピン情報センターの場合

下記すべての症状を呈するわけではないこと、軽症ステージでも関連性のない奇妙な症状群を複数発症すること、あまりの奇妙さと精密検査でまったく異常が見つからないため霊障と勘違いしがちであることを述べた上で、以下の 175 症状を列挙しています。複数の学術論文、当事者の報告、オンライン掲示板（BenzoBuddies）等の情報を基に作成されています。

○関節痛 ○筋肉痛 ○急性過興奮状態 ○躁行動 ○視覚過敏 ○広場恐怖症 ○アレルギー反応 ○以前は問題なかった食品に対するアレルギー反応 ○アレルギーと鼻炎の悪化 ○怒り ○視覚過敏 ○不安 ○無関心 ○食欲不振、または食欲過剰 ○ゼリーのように感じる体 ○体臭 - 臭い汗 ○体温変動 ○徐脈 - 心拍数/脈拍が遅い ○乳房 - 重く、過敏になり、腫れ、痛みを伴う ○呼吸困難 ○息切れ ○歯ぎしり ○建物が傾いているように見える ○背骨に沿って燃えるような痛み ○口の周りの灼熱感 ○手足がチクチクする、灼熱感 ○知覚の変化（物体がゆがんで動く）	○腕と脚が体から離れているように感じる ○運動失調 - 筋肉の動きを調整できない ○背中痛み ○頭の周りを締め付けられるような頭痛(孫悟空の頭輪) ○失禁 ○膀胱刺激 - 感染または膀胱炎があるという感覚 ○月経周期間の出血 ○鼻血 ○眼瞼痙攣 ○腹部の肥大、腹部の膨満(ベンゾペリー ○下痢、便秘 ○血圧変動 ○ぼやけた視界 ○嚥下困難 ○筋力低下のため、フォークやペンを保持することが困難 ○歪みや幻覚 ○めまい - 落ちていくような感覚 ○口渇 ○喉の乾燥、舌の痛み ○かゆい肌 ○乾燥した咳 ○低温性湿疹乾癬 ○消化不良 ○耳痛、副鼻腔の問題 ○感情的な鈍化 ○便失禁
--	---

○肌の色、色調、質感の変化 ○化学物質過敏性 ○胸の圧迫感 ○悪寒 ○窒息 ○閉所恐怖症 ○不器用になる ○認知障害 ○咳喘息 ○唇のひび割れと痛み ○泣き続ける ○切り傷や擦り傷が治るのに数週間かかる ○目の下が黒ずむ ○虫歯や歯茎の劣化 ○脱水 ○せん妄 ○歯痛 ○自我欠乏（自分が誰であるか認識できない感覚） ○うつ病 ○離人感 ○ゆっくり書くのが難しい ○頭痛 ○気温 21℃以上に耐えられない ○不整脈、動悸 ○動悸、心拍数上昇 ○胸焼け ○敵意 ○ほてり ○車のシートベルト、服を着るのが辛い ○ニュースを見ること、映画を見ること、新聞を読むことができない ○多動 ○反射亢進（「ビクッとする」） ○光、音、その他の刺激に対する過敏症 ○ストレスに対する過敏性 ○過呼吸	○食道痙攣 ○極度の無気力 ○非常に緊張してびくびくする ○抜毛 ○疲労、ひどい倦怠感 ○一人でいることへの恐怖 ○狂気 ○コントロールを失うことへの恐怖 ○切迫した気持ち ○脆弱性 ○精神が体と同期していないという感情 ○非現実的な感情 ○頭皮の下に虫がはっている感覚 ○爪の問題 - 爪の中央部のジストロフィー（中央の線/尾根） ○フラッシュバック ○インフルエンザ様症状 ○皮膚を這う虫の感覚 ○歩行障害 - まっすぐに歩きにくい ○胃炎 ○生殖器ヘルペス ○幻覚（聴覚および視覚） ○左右に体が勝手に動く ○記憶喪失 ○自尊心の喪失 ○味覚障害。金属のような味覚 ○肺の痛み ○月経障害 ○筋肉のけいれん ○筋肉減少 ○筋硬直 ○夜間無呼吸症 ○寝汗 ○悪夢 ○強迫観念 ○浮腫 - 特に顔や足首 ○パニック発作
---	---

○夢遊病 ○ヒステリックで不適切な笑い ○IBS - 過敏性腸症候群 ○インポテンツ ○マルチタスクが不可能 ○息が浅い。そして深呼吸できない ○ビタミン、サプリメント、ほか医薬品が飲めない。小容量でも奇異反応または精神疾患症状をもたらす ○頻尿、およびトイレまで我慢できない。または尿意があっても尿が出ない ○不眠症 ○脳が濃霧の中にある感覚(ブレインフォグ) ○強烈なアドレナリンラッシュ ○激しい顎の痛み ○邪悪な考え ○黄疸 ○顎が固定され動かない ○腕、足、指の震え ○寂寥感 ○触感－柔らかい衣服でさえサンドペーパーかガラスの破片でこすられるように感じる ○甲状腺障害 ○足首の周りが強烈に締められる ○胸の圧迫感 ○耳鳴り（または脳鳴り） ○舌 - 痛み、焼け付き ○体内部の振動感、バイブレーション	○パラノイア ○不快な思い出の侵襲 ○多汗 Perspiring ○ピンや針が刺さる感覚 ○心的外傷後ストレス障害 (PTSD) ○更年期障害様症状 ○瞳が細くなる ○止まらない思考 ○体温の急激な変化 ○急激な身体的老化 ○急激な体重減少 ○むずむず脚症候群 ○頭皮の焼きつき感 ○目がねじ込まれる感じ ○発作 ○震え - 極端な寒さや暑さ ○匂いの問題 - すべてに悪臭を感じる ○疲れ目、眼精疲労 ○吃音 ○希死念慮 ○目と目の間の張り ○ツグミ感染症様症状 ○ヘモクロマトーシスは陰性にもかかわらず鉄分を処理できない ○非常に多い膣分泌物、または非常に乾いた膣 ○めまい ○嘔吐 ○舌の上が黄色くなる（歯を黄色く着色するほど）
--	---

出典：ベンゾジアゼピン情報センター

(<https://benzoinfojapan.org/basics/withdrawalsymptoms>)

※同センター管理人様の承諾を得て転載させていただきました（英語表記は省略しています）。

3. ベンゾジアゼピンインフォメーションコーリション (BIC) のサイトの場合

以下の 232 症例をリストアップしています。(自動翻訳の訳語を下敷きにしているため、表現は必ずしも正確ではありません。)

腹部のけいれん・膨満感	食欲-食欲不振、または常に食べたいと思う
痛み	旺盛な食欲
顎の痛み	腕や足が体から離れた感じがする
関節の痛み	運動失調
筋肉の痛み	頭の周りにバンドができる
急性の過興奮状態	膀胱の失禁
攻撃的な行動	月経の間の出血
興奮状態	鼻からの出血
視覚の興奮	眼瞼痙攣 (がんけんけいれん)
広場恐怖症	血圧の問題 (高いまたは低い)
空気飢餓	目のかすみ
アカシジア	体温の変動
アレルギー反応	脳内フォグ
以前は受容していた食物に対するアレルギー	体臭
ー反応/不耐性	徐脈 (じょみゃく)
アレルギーや鼻の症状の悪化	頭蓋骨の中で脳が動いている感覚
怒り	乳房 (重い、過敏、腫れる、肥大、痛み)
無感覚症	めまい
アノルガスム症	複視
呼吸困難	乾いた嘔吐
息苦しさ	喉の乾燥、舌痛症、鵝口瘡 (がこうそう)
歯ぎしり	消化不良
建物が傾いて見える	嚥下障害 (食事や飲み込みの困難さ)
背骨に沿った灼熱感	味覚障害 (喜びや幸福感を感じられない)
皮膚の灼熱感	呼吸困難
バチバチ、ヒリヒリ、チクチクする手足	ジストニア
知覚の変化(顔が歪む、無生物が動く)	耳痛・副鼻腔障害
肌の色、トーン、質感の変化	浮腫
化学物質過敏症	電子ザップ
不安感	感情の鈍化
無気力	てんかん発作

胸部圧迫感	食道けいれん
寒気	食道炎
息苦しさ	興奮性
閉所恐怖症	疲労困憊（こんぱい）
不器用	極度の寒気
認知機能障害	極端な喉の渇き
混乱	目－痛い、疲れる、浮遊物や斑点が見える、
便秘	かゆい、赤い
唇のひび割れや痛み	目の乾き
胃のけいれん	顔のしびれ
筋肉のけいれん	恐怖(terror)
お菓子や甘いものへの渴望	極端な暑さや寒さの感覚
泣きの発作	絶望的な気分
切り傷や擦り傷が治るまで数週間かかる。	体の中や外が震えるような感覚
目の下のクマ	羞恥心
歯と歯茎の腐敗	非現実的な感覚
脱水症状	頭皮の下に虫がいる感じ
錯乱	射精またはオーガズム時の失禁
痴呆や殺人的な思考	指の爪の問題-正中爪ジストロフィー（中央
歯の痛み	の線/隆起）、隆起
非人格化	フラッシュバック
うつ病	ヒプノロジック（幻覚、夢遊病）
下痢	ヒステリックな笑い、不適切な笑い
嚥下困難	IBS - 過敏性腸症候群
方向感覚の喪失	腸の障害
血圧の変動	運動協調性の障害 インポテンス
インフルエンザ様症状（「ベンゾインフルエンザ」）。	簡単なことが理解できない
顔面紅潮	集中力の欠如
ホルミシス	多くの情報に対処できない 満足な呼吸が
頭の中のモヤモヤ感	できない
歩行異常	意思決定ができない
胃炎	読み書きができない
目のかすみ	尿失禁、頻繁な尿意、尿を我慢できない、また
鳥肌が立つ-目で見てよくわかる	は排泄できない 唾液の増加
歯ざしり	消化不良
毛髪の変化（抜け毛、薄毛、くすみ）	不眠症
	頭の中の強いモヤモヤ感

幻覚 頭痛 胸やけ 手足の重だるさ 痔 シャワーを浴びるとき、壁につかまる 過敏な感覚 心臓の動悸 ホルモンのアンバランス ほてり 衣服や車のシートベルトが痛む 過敏症（ニュース、映画、新聞を見ることができない） 多動性 聴覚過敏（電話や音楽などでの会話が苦痛になる） 嗅覚過敏（嗅ぎ分けができない） 反射神経過敏（飛び跳ねるような感覚） 触られることへの過敏さ 光、音、その他の刺激に対する過敏症 ストレスに対する過敏症 高血圧症（血圧が高くなる） 過換気（呼吸過多） 性欲の変化 - 性欲のばらつき 平衡感覚の喪失 集中力の欠如 自信喪失 動きの制御不能 人や物への興味の喪失 記憶力の喪失（短期および長期） 自尊心の喪失 味覚の喪失または金属味（またはその他の奇妙な味）の喪失 食欲の喪失または変化 肺の痛み 記憶障害 月経の問題	強い顎の痛み 押しつけがましい考え 目の虹彩の色が変わる 不合理な怒り 不合理な怒り（一般的に）過敏性 黄疸 顎、歯、首、肩の痛みや辛さ 顎の緊張、食いしばり、歯ぎしり 「ジェリーレッグス(Jelly Legs)」 - 脚の脱力感 腕、脚、指の震え 関節の痛み 楽しさの欠如 飛び跳ねる 集中力不足 協調性不足 左側/右側の症状 足や腕、頭がとても重い 白骨化(爪の白化) 知覚のゆがみ ガスが出続ける 恐怖症 心的外傷後ストレス症状 体位性起立性頻脈症候群 早発閉経 仮性包茎 / PBA (泣き声や笑い声が抑えられない) 精神症状 レーシング思考 目の急激なまばたき 急激な体重減少 皮膚に発疹ができる 読解力／理解力の問題 反復的な思考 落ち着きのない足 頭皮の痛み 震え 副鼻腔炎 知覚過敏
---	---

金属味 気分の落ち込み 筋肉痛 筋肉のけいれん 筋力低下 吐き気 ナーバスになる 悪夢 寝汗 しびれ・ピリピリ感 強迫観念や強迫行為、強迫性障害オーガズムの変化 攻撃性・怒りの爆発 痛み 頭皮の痛み パニック発作 感覚障害 パラノイア	視覚障害－波、火花、光の点滅、斑点、浮遊物、ぼやけが見える。 嘔吐 衰弱発話障害 嚥下障害 頻脈 歯の痛み 甲状腺障害 チクチクする 耳鳴り 緊張性仮眠 震え 痙攣 排尿障害 めまい 体重の増加または減少 シャンビリ
---	---

出典：Benzodiazepine Information Coalition のサイト、Withdrawal & Post Withdrawal Symptoms のページ

(<https://www.benzoinfo.com/benzodiazepine-withdrawal-post-withdrawal-symptoms/>)

