

# 薬の伝言板 ～睡眠薬～



No248 2018年7月  
丸子中央病院 薬局

私たちの健康にとって睡眠はとても大事なことです。夜眠れない、夜遅くに目が覚めてしまうなどの理由で悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。今回は睡眠薬のお話しです。

## ○不眠の原因

睡眠薬は睡眠障害を根本から治療する薬ではありません。薬を使用する前に、まずは眠れない原因から解決していきましょう。不眠の原因は多岐にわたりますが、主に精神的な原因と生活習慣の原因の二つに分けられます。

### 【 精神的な原因 】

睡眠障害の精神的な原因は不安やストレスが大きな理由です。また、不眠症になる人は薬に頼っている現状がストレスになっていることも多いです。睡眠薬はきちんと用法用量を守れば危険なものではありません。治療のために薬を選択していると前向きに捉え、心の余裕を持つことが直接的な原因を解消する手助けになります。



### 【 生活習慣の原因 】

#### ★食事

寝る前にはコーヒーやお茶、チョコレートなどのカフェインが多く含まれる物は控えましょう。タバコは脳にとって刺激物となって眠りを妨げます。睡眠薬の効き目が落ちる原因ともなるため控えましょう。



#### ★電子機器

電子機器を見ているとき、脳は興奮状態にあります。就寝の1時間～30分前にはテレビ、パソコン、スマートフォンなどの電子機器から離れましょう。



#### ★アルコール

飲酒は飲んだ直後は眠くなりますが、数時間たつと眠りが浅くなる作用があり、利尿作用もあることから夜中に目覚める原因となります。また、睡眠薬が効きすぎてしまいふらつきが強くなったり、一時的な記憶障害を引き起こしたりすることがあるので控えてください。

## ○睡眠薬の種類と特徴

### 【 脳の機能を低下させる薬 】

脳の機能を低下させ、活動を抑えることで催眠作用をもたらします。また、睡眠時の不安や緊張を取り除く効果もあります。これらの薬は作用が効き始める時間や薬の効果が持続する時間の違いから主に4つのタイプに分類されています。



タイプ	治療薬	特徴
超短時間型	ハルシオン（トリアゾラム） マイスリー（ゾルピデム） アモバン（ゾピクロン）等	服用して30分以内に効果が現れるため、30分以上経っても寝付けない方に適する
短時間型	レンドルミン（プロチゾラム） エバミール（ロルメタゼパム）等	薬の効果が比較的長く続くため、夜中に何度も目が覚めてしまう方に適する
中間型	ロヒプノール（フルニトラゼパム） ユーロジン（エスタゾラム）等	翌朝まで薬の効果が続くため、朝早くに目覚めてしまう方に適する
長時間型	ダルメート（フルラゼパム） ドラール（クアゼパム）等	不安、緊張、興奮などの感情を抑える作用があるため、精神を安定させたい方に適する

### 【 自然な眠気を強くする薬 】

睡眠、覚醒の周期に関係する生理的な物質の働きを調節し催眠作用をもたらします。

治療薬	特徴
ベルソムラ（スボレキサント）	脳の覚醒状態の保持に関係しているオレキシンというホルモンを阻害することにより、眠気を誘導する
ロゼレム（ラメルテオン）	体内時計のリズムを整えているメラトニンというホルモンに働きかけることにより、眠気を誘導する

睡眠薬を服用したあとは眠気が現れるため、自動車等の運転は避けてください。また、翌朝まで眠気が続いたり体調不良等が現れたりしたときは医師に相談しましょう。

