



薬の伝言板 ~不眠症と睡眠薬~

No.276 2020年11月
丸子中央病院 薬局

不眠に関して悩みがある方は多いのではないのでしょうか。
今回は、不眠の原因と睡眠薬について紹介します。

★「不眠症」について

長期にわたり夜間の不眠が続き、日中活動への障害が認められる場合に不眠症と診断されます。眠れない原因は様々ですが、主に次のようなものが挙げられます。

① 日々のストレス

ストレスによって精神が不安定になると、睡眠の質が低下します。



② 寝室の環境

音や光が気になる場合や、寝室の温度や湿度が適切でないと安眠できません。



③ 生活リズムの乱れ

夜更かしなどで体内時計が乱れると、「夜は起きている時間」と体が認識してしまいます。



④ 就寝前の飲酒・喫煙・カフェイン

お酒を飲むと一時的に寝つきが良くなりますが、全体的な睡眠を浅くしてしまいます。タバコには刺激作用があるため脳を覚醒させてしまいます。カフェインは睡眠を妨げる作用があります。



⑤ 他の病気によるもの

痛み、痒み、頻尿、咳、胸の苦しさ等、他の病気によって生じる症状で不眠が生じる場合があります。また、「睡眠時無呼吸症候群」や「むずむず脚症候群」も不眠の原因となります。

【コラム】 睡眠時間は年齢と共に短くなる! ?

「1日に△時間寝ることにしている!」と目標を立てていませんか?実は、睡眠時間は、年を取るごとに短くなっていくことが明らかになっています。目標時間を長めに設定していると、ちゃんと眠れているのに「眠れなかった…」と感じてしまうかもしれません。しかし、「昔と比べて眠れなくなった」というのは、生理的に当たり前のことなのです。

★睡眠薬にはどんなものがあるの？

睡眠薬は、医療機関にて不眠の治療にお薬が必要と判断された場合に処方されます。それぞれ作用の持続時間が異なり、不眠のタイプによって適切なものを使い分けます。

	主な院内採用薬	特徴
超短時間 作用型	・ゾルピデム(マイスリー) ・ゾピクロン(アモバン) ・ルネスタ ・トリアゾラム(ハルシオン)	作用時間が短く、入眠が困難な場合に使用します。
	・ロゼレム	体内時計を改善し、自然な眠りを促します。
短時間作用型	・プロチゾラム(レンドルミン) ・エバミール	入眠困難な場合に使用します。
中間作用型	・フルニトラゼパム(サイレース) ・エスタゾラム(ユーロジン) ・ニトラゼパム(ベンザリン /ネルボン)	途中で目が覚めてしまう場合に使用します。
	・ベルソムラ	脳内の覚醒物質を抑え、自然な眠りを促します。

他にも、患者の状態に合わせ、催眠作用のある抗うつ薬が使われることがあります。

★睡眠薬は安全なの？

睡眠薬を服用すると、眠気、ふらつき、頭痛、睡眠薬服用後の出来事を覚えていない等の症状が現れることがあります。また、「飲んだけど眠れないからもう1錠…」と用法用量を守らないと、副作用や依存症の原因になってしまいます。気になる症状が現れた場合や、効果が実感できない場合は、もう一度医師に相談してみましょう。

規則正しい生活リズムと食生活、定期的な運動、寝室の環境の改善など、取り入れていきましょう。

どうしても不眠が治らないときは専門医へ相談してみましょう。

