

薬の伝言板

～不眠症～



No338 2026年1月

丸子中央病院 薬局

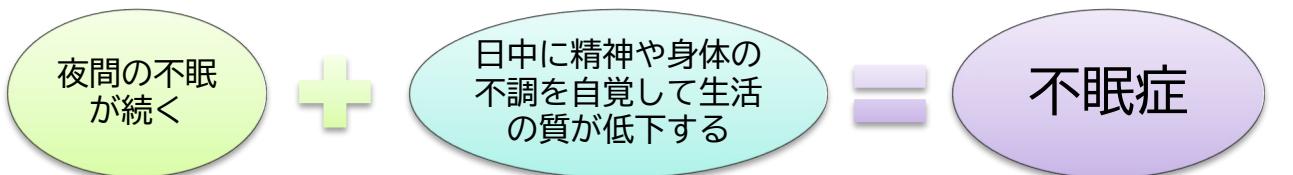
初夢に「一富士二鷹三茄子」を見た方はいらっしゃいますか？いい夢をみるとスッキリ起きること



ができるそうですが、誰しも「眠ろうとしてもどうしても眠れない」という不眠体験をもっています。心配事があるとき・試験前日・旅行先など様々な原因がありますが、通常は数日から数週のうちにまた眠れるようになります。しかし、時には不眠が改善せず長期間にわたって続く場合があります。今回は不眠症についてお話しします。

●不眠症とは

ヒトにとって睡眠は不可欠で、体が眠りを必要とするときは眠気が現れます。不眠が続くと日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・抑うつ・頭重・めまい・食欲不振などの不調が出現するようになります。このように夜間の不眠が続き、なかつ、日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下すると認められたとき不眠症と診断されます。



●不眠症のタイプ

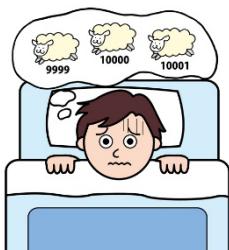
不眠症は大きく3つに分けられます。

入眠障害	寝つきが悪い
中途覚醒	眠りが浅く途中で何度も目が覚める
早朝覚醒	早朝に目覚めて二度寝ができない



●睡眠時間

睡眠時間には個人差があります。日本人の平均睡眠時間は7時間半程度ですが、その人にとって十分な睡眠時間には大きな差があります。また、健康な人でも年齢とともに必要な睡眠時間は徐々に短くなります。眠りが浅く感じられても日常生活に支障がなければ不眠症とは診断されません。



睡眠時間が短いことや目覚めの回数にこだわりすぎることが大事です。

●薬を使わない治療（非薬物療法）

不眠症を改善するためには、睡眠環境を整えることも不眠の改善に効果的だといわれています。適切な睡眠習慣を身につけましょう。

就寝・起床時間を一定にする	睡眠覚醒は体内時計で調整されています。週末の夜ふかしや休日の寝坊、昼寝のしきりは体内時計を乱すので、規則正しい生活を心がけましょう。 
太陽の光を浴びる	太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあります。早朝に光を浴びると夜寝つく時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。
適度の運動をする	運動は午前よりも午後に、軽く汗ばむ程度の運動をしましょう。適度な有酸素運動をすれば寝つきやすくなり、睡眠が深くなるでしょう。 
ストレス解消	音楽・読書・スポーツ・旅行など、自分に合った趣味をみつけて上手に気分転換をはかり、ストレスをためないようにしましょう。
飲酒	寝酒をすると寝つきがよくなるように思えますが、効果は短時間しか続きません。飲酒後は深い睡眠が減り、早朝覚醒が増えてきます。
快適な寝室づくり	ベッド・布団・枕・照明などは自分に合ったものを選びましょう。

●治療薬

治療薬は、患者さんの不眠症状や心身の状態をみて、適切な薬が選ばれます。



GABA受容体作動薬	不安や緊張を和らげる働きをもつGABA（ガンマ-アミノ酪酸）という神経伝達物質の作用を強めることで、不眠症状を改善する薬です。 薬の効果が持続する時間によって、超短時間作用型・短時間作用型・中間作用型・長時間作用型に分かれています。不眠のタイプによって使い分けられます。	ゾルピデム エスゾピクロン トリアゾラム プロチゾラム フルニトラゼパム など
メラトニン受容体作動薬	メラトニンは脳から分泌されるホルモンで、体内時計の調節を行って、睡眠と起きている状態のリズム調整を行うことで、入眠を促進し、睡眠を維持する薬です。	ラメルテオン メラトニン
オレキシン受容体拮抗薬	起きている状態を維持することに関わるオレキシンという神経伝達物質の活動を低下させることで、入眠の促進と睡眠維持をもたらす薬です。	スポレキサント レンボレキサント ダリドレキサント



睡眠薬は無期限に長く服用する薬ではありません。不眠症が治ったら、適切な時期に減薬もしくは休薬するべきだとされています。急に中断すると不眠症状や不安・イライラ感などが悪化することがありますので、減薬するときは主治医と相談して薬の量を徐々に減らしましょう。