

知って得する **健康** ミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識

検索



令和4年
8月のテーマは…

睡眠薬について 学ぼう！

講師
臨床薬剤科
福田 瑞穂 (薬剤師)

睡眠薬の種類

睡眠には、疲れたら眠るしくみ、目覚めている状態を維持する仕組み、夜になると眠る仕組みの3つの仕組みが関わっています。現在治療に用いられている睡眠薬は、このそれぞれの仕組みに働きかけることで睡眠作用をもたらします。

疲れたら眠る仕組みに作用する薬

眠気に関与するベンゾジアゼピン受容体という部位に作用することから、ベンゾジアゼピン受容体作動薬という名前と呼ばれており、脳の神経活動を抑えることで体内時計のバランスが睡眠の方へ傾き、催眠作用をもたらします。

このベンゾジアゼピン受容体作動薬は睡眠薬として広く使われており、薬の作用する時間によってさらに超短時間型、短時間型、中時間型、長時間型の4種類に分けられます。

超短時間型、短時間型に分類される薬

ベンゾジアゼピン系睡眠薬①

超短時間型

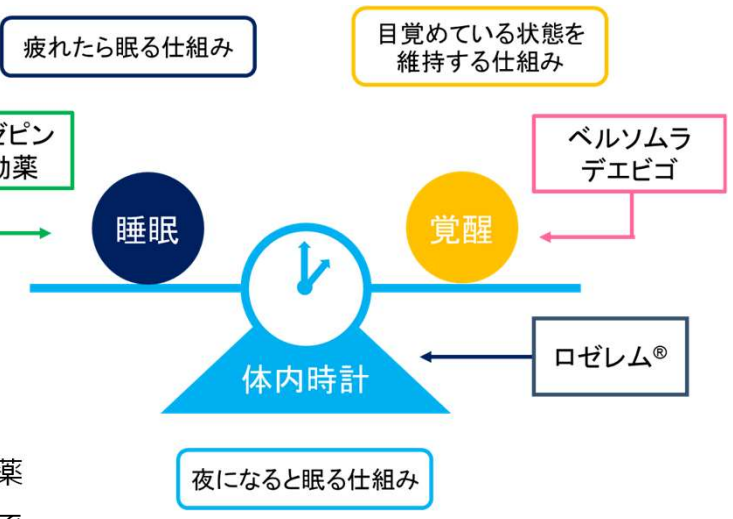
- ・ゾルピデム(マイスリー)
- ・ゾピクロン(アモバン)
- ・エスゾピクロン(ルネスタ)
- ・トリアゾラム(ハルシオン)

短時間型

- ・プロチゾラム(レンドルミン)
- ・ロルメタゼパム(ロラメット、エバミール)
- ・リルマザホン(リスミー)

効果が出るまでの時間が短いため、なかなか寝付けない、寝付きが悪いといった症状に使われます。また薬の効果が和らぐまでの時間(半減期)も短いため、朝まで効果が続き、目覚めに影響するという事は比較的少ないといわれています。

睡眠を調節する3つの仕組みと睡眠薬



武田薬品工業株式会社：体内時計.jp 一部改変

中時間型、および長時間型の薬

ベンゾジアゼピン系睡眠薬②

中時間型

- ・フルニトラゼパム(ロヒプノール、サイレース)
- ・ニトラゼパム(ベンザリン、ネルボン)
- ・エスタゾラム(ユーロジン)

長時間型

- ・フルラゼパム(ダルメート、ベノジール)
- ・クアゼパム(ドラール)

効果が長く続くので、寝ている途中や早朝に目が覚めてしまう、ぐっすり眠れない等の症状がある方に使われます。

〈注意が必要な副作用〉

①筋弛緩作用…特に高齢者に強く現れやすく、転倒の危険性が高くなる。

たとえば夜間トイレへ行く途中で転倒し骨折といった事故につながる可能性がある。

②持ち越し効果…薬の効果が翌日まで続いてしまい、ふらつきといった寝ぼけの状態が続いてしまう。

③反跳性不眠…急に睡眠薬の服薬を中止すると、リバウンド現象として不眠を生じるというもので、身体のリズムが急激に変化することで起こる。

最近ではより自然な眠気をもたらし、副作用の出にくい、新しい種類の薬が出てきました。

目覚めている状態を維持する仕組みに作用する薬

ベルソムラ®・デエビゴ®

オレキシン受容体拮抗薬



オレキシンとは脳（視床下部）から分泌される成分で、身体の覚醒を維持する働きを持っています。ベルソムラやデエビゴというお薬はこのオレキシンの働きを阻害することで、過剰な覚醒の状態を抑え、身体を睡眠状態へ導きます。

夜になると眠る仕組みに働きかける薬

ロゼレム®

メラトニン受容体作動薬



メラトニンは別名睡眠ホルモンとも呼ばれており、身体の深部の体温を下げて身体を休息させる状態へ導きます。夜間に多く分泌され、体内時計に関わっていますが、加齢とともに分泌量は減少すると言われています。ロゼレムはこのメラトニンに似た働きを持っており、自然な睡眠状態へ導きます。

すでに睡眠薬を飲んでいる方で、薬の量を減らしたい、薬を飲むのをやめたいと思っている方は、自己判断せず、医師や薬剤師へ相談しましょう。

睡眠障害対処12の指針 「睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版」より。

睡眠障害対処12の指針とは、厚生労働省の研究班によって、睡眠障害を事前に防ぐための方法を12の指針としてまとめられたものです。よい睡眠を得るためには、生活習慣も非常に大切です。

睡眠時間は人それぞれ、 日中の眠気で困らなければ十分

- 睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- 歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

昼寝をするなら、15時前の20～30分

- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

- 就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

眠りが浅いときは、 むしろ積極的に遅寝・早起きに

- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

眠たくなってから床に就く、 就床時刻にこだわりすぎない

- 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする

睡眠中の激しいイビキ・ 呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意

- 背景に睡眠の病気、専門治療が必要

同じ時刻に毎日起床

- 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- 日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる

十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に

- 長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- 車の運転に注意

光の利用でよい睡眠

- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 夜は明るすぎない照明を

睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

- 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- 運動習慣は熟睡を促進

睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- 一定時刻に服用し就床
- アルコールとの併用をしない