

おくすり通信

No. 13 睡眠薬の適正使用

こんにちは、薬剤科です。今回は No.12 で取り上げたベンゾジアゼピン（BZ）受容体作動薬のリスクと、日常生活における睡眠衛生上の注意点を解説していきます。

《睡眠薬は正しく使いましょう》

睡眠薬として頻繁に用いられている BZ 受容体作動薬ですが、依存性や認知機能低下のリスクから、使用の適正化が進められてきています。

《睡眠薬の依存性は「身体依存」》

BZ 受容体作動薬は常用量であっても長期に使用していると依存が形成することが知られています。「依存」と呼ばれる状態には大きく分けると「精神依存」と「身体依存」があり、BZ 受容体作動薬の依存性は精神依存よりも身体依存が大きいとされています。

- 精神依存：薬を使用した際に得られる精神効果を期待し、それを渴望する状態
- 身体依存：薬の長期間にわたる摂取の結果、薬が体内にある状態が正常な状態であると変質した状態
そのため、薬をやめる際にはゆっくりと量を減らしていき、体に薬がない状態が正常だと判断させていく必要があります。急な中断は NG です。

睡眠薬には BZ 受容体作動薬以外に、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬があります。これらは新しい薬なので BZ 受容体作動薬ほど情報は集まっていませんが、依存は形成しにくいとされています。

《良質な睡眠は日常生活から》

よりよい睡眠を得るためには薬を使うだけでなく、生活習慣を改善することも大切です。頑張りすぎない程度にできることを実践してみましょう。

気を付けること	
運動	運動の習慣をつけましょう。寝つきがよくなり、深い睡眠が得られやすくなります。
環境	寝室のカーテンやドアをしっかりと閉めるなどして音や光を遮ると夜中に目が覚めにくくなります。また、寝室は快適な温度を保ちましょう。
食事	規則正しい食生活をして、空腹で寝ることのないようにしましょう。
水分	寝る前に水分を摂りすぎると夜中にトイレに行きたくなるので、控えましょう。
カフェイン	寝る前のカフェインは寝つきを悪くしたり、夜中に目が覚めやすくなったり、睡眠を浅くします。寝る4時間前以降は控えましょう。
お酒	お酒は一時的に寝つきがよくなりますが、夜中に目が覚めやすくなります。控えましょう。
たばこ	ニコチンには精神刺激作用があります。夜の喫煙は避けましょう。
考え事	昼間の悩みを寝床にもっていかないようにしましょう。寝つくのが難しくなり、寝ても浅い眠りになってしまいます。

そのほか、気になる点がございましたら、お気軽にご相談ください。