

おくすり通信

No. 11 睡眠薬

こんにちは、薬剤科です。春になり、暖かい日が多くなってきましたね。「春眠暁を覚えず」という言葉はありますが、環境の変化などで睡眠に悩みを抱える人もいることでしょう。

《睡眠障害》

睡眠障害とは、睡眠に何らかの問題がある状態をさします。中でもよくみられるのが不眠症で、日本では成人の約5人に1人が不眠に悩んでいます。不眠の原因は様々で、環境・生活習慣・精神的疾患・身体的疾患・薬物などがあり、またそれらが複雑に絡み合っていることもあります。

《一般用医薬品》

市販されている睡眠薬の成分は抗ヒスタミン作用を持つジフェンヒドラミンです。もともとはヒスタミンの作用を阻害してアレルギーを抑える薬です。副作用として眠気がありましたが、その副作用を利用して睡眠改善薬として売られるようになりました。寝つきが悪い、眠りが浅いといった一時的な不眠症状の緩和に使用され、不眠症の診断を受けた人は使用しないよう注意書きがされています。

《医療用医薬品》

不眠症にはいくつかタイプがあり、なかなか寝付けない「入眠困難」、夜中に何度も目が覚める「中途覚醒」、予定よりも早く目が覚めてしまう「早朝覚醒」、眠りが浅くぐっすり寝た気がしない「熟眠障害」に分けられます。それぞれのタイプに合わせて選択される治療薬が変わってきます。

	入眠困難	中途覚醒	早朝覚醒	熟眠障害
薬の作用時間	超短～短時間	短～中時間	中～長時間	中～長時間
ベンゾジアゼピン（BZ）受容体作動薬：神経活動を抑制する				
・ 依存性があるので漫然とした長期使用は注意です。				
・ 依存が形成していると「反跳性不眠」により眠れなくなるので、急に服用を中止しないでください。				
・ 減量、中止をしたいときには処方医の指導のもと、少しずつ減らしていくようにしてください。				
超短時間作用型	トリアゾラム（ハルシオン）、ゾルピデム（マイスリー）など			
短時間作用型	プロチゾラム（レンドルミン）、リルマザホン（リスミー）など			
中時間作用型	フルニトラゼパム（サイレース）、エスタゾラム（ユーロジン）など			
長時間作用型	フルラゼパム（ダルメート）、クアゼパム（ドラール）			
オレキシン（OX）受容体拮抗薬：覚醒状態を抑制する				
スボレキサント（ベルソムラ）				
メラトニン（MT）受容体作動薬：体内時計を整える				
ラメルテオン（ロゼレム）				

薬を飲むタイミングや量によっては眠気が翌日に持ち越してしまうことがあるので、注意してください。

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。