

# 薬の豆知識



## <睡眠薬について>

睡眠は身体と精神の疲労を回復するためにとっても大切なものであり、生活の質に影響を及ぼす重要な因子の一つです。

日本人を対象にした複数の睡眠に関する調査では、4～5人に1人が過去1ヶ月間に何らかの睡眠問題を抱えていたと報告されています。

不眠の原因によっては、睡眠薬を服用しなくても以下のことを心がけると改善される事があります。

- 刺激物やカフェイン含有飲食物の摂取を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を！  
(ぬるめの湯での入浴や音楽を聴くなど)
- 光の利用でよい睡眠を！  
(目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオンする。  
夜は明るすぎない照明で。)
- 昼寝をするなら、15時前の20～30分(短め)にする。
- 眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝・早起きに！
- 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと！  
(寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる) などなど・・・



必ずしも上記の心がけで眠れるようになるわけではなく、うつ病や統合失調症などの精神疾患により不眠が出現している場合には、精神科を受診する必要があります。また薬剤の副作用で不眠が現れる場合には、原因となる薬剤の中止または減量・変更等が必要になってきます。

★不眠の症状は症状別に4つのタイプに分けられ、また、睡眠薬は作用が持続する時間によって4種類のタイプに分けられます。

睡眠薬は強い・弱いで分けするよりも、作用時間の長短で比較し、症状にあわせて使い分けます。以下に、表でまとめました。

不眠の症状別タイプ	左記の症状に適した睡眠薬
入眠障害 (寝つきが悪く、眠ろうとするほど目がさめてしまう)	超短時間作用型 (商品名: ソルピデムODなど) 短時間作用型 (商品名: プロチゾラムODなど)
中途覚醒 (眠りが浅く、途中で何度も目がさめる) <small>(ちゅうとかくせい)</small>	短時間作用型 (商品名: プロチゾラムODなど) 中時間作用型 (商品名: ロヒプノールなど)
早期覚醒 (早朝に目がさめてしまい、二度寝ができない) <small>(そうきかくせい)</small>	中時間作用型 (商品名: ロヒプノールなど) 長時間作用型 (商品名: ドラールなど)
熟眠障害 (ある程度眠ってもぐっすり眠れなかったという休養感が得られない)	中時間作用型 (商品名: ロヒプノールなど) 長時間作用型 (商品名: ドラールなど)

※裏面に続く

★ 睡眠薬使用中の注意

・睡眠薬の効果が翌日以降も持続し、日中の眠気・ふらつき・脱力などが出現する事があります。比較的高齢者に出現する可能性が高いので、生活に支障をきたす場合には、医師又は薬剤師にご相談下さい。（場合によっては減量が必要となります）

・アルコールは睡眠薬の代謝を遅らせて、睡眠薬の効果を強めます。そのため併用すると、意識消失・記憶障害を起こす可能性がある事が知られています。危険ですので併用しないで下さい。（また体内にアルコールが残った状態で睡眠薬を服用する事も、併用と同様危険です！睡眠薬を服用する際には、アルコールを避けて下さい。）

・短時間作用型の睡眠薬（当院採用薬：プロチゾラムOD）や超短時間作用型の睡眠薬（当院採用薬：ゾルピデムODなど）は、就寝直前に服用して下さい。

これらの薬は睡眠効果が早く出現するため、服用後、すぐに就寝せずに活動していると、不慮の事故を起こしたり転倒する危険性があります。

★よく患者さんから受ける質問にお答えします。

Q1、睡眠薬をずっと服用していると、くせ（依存）になりませんか？

A1、くせ（依存状態）になる可能性はあります。しかし、医師の処方通り服用している限りは、問題になるケースは少ないでしょう。

不眠状態が改善されれば、減量したり中止する事も可能です。（詳しくは後述を参照）

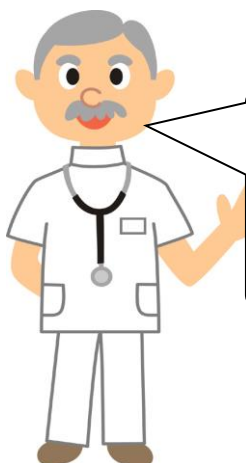
Q2、そろそろ睡眠薬をやめたいのですが・・・

A2、睡眠薬を急に減量したり中止すると、服用以前よりも眠れなくなったり、不安感が強くなる場合があります。通常は医師の指示通りに減量・中止する方法がとられています。

Q3、睡眠薬を服用していると、呆けると聞いた事があるのですが・・・

A3、睡眠薬により認知症になることはありません。ただし、睡眠薬を服用中の患者さんの中には、まれに夜間時間や場所が分からなくなり、寝ぼけたような状態になってしまう方がいます。これはせん妄と言い、一過性で、認知症とは関係ありません。また、お薬の量が体内で過剰となる（腎臓の機能が低下して、お薬がスムーズに体外へ排出されずにたまった場合など）場合には、日中ボーっとする事があります。これも睡眠薬の作用が過剰に出ているだけで認知症とは異なります。

このような症状がひどく生活に支障をきたす場合には、医師・薬剤師にご相談下さい。



8時間眠らなければいけないと考えている人が多いですが、年代や活動量によって人それぞれ必要な睡眠時間は異なります。また加齢に伴い上手に睡眠をとれなくなるため、早寝・早起きになります。