

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局TEL053(463)4312 みかん薬局TEL053(584)2230 いちご薬局TEL055(946)6430

睡眠薬に頼らない

日本では5人に1人が睡眠問題で悩んでいると言われています。また、加齢とともに不眠の傾向は増加します。睡眠薬を飲んでいて減らしたい気持ちはあるけれどなかなか減らせないという方は多いと思います。また、先生から睡眠薬を減らしていきましようと言われたことがある方も多いのではないのでしょうか。

今回は睡眠薬とより良い睡眠のための生活習慣について取り上げます。



《睡眠薬の種類と特徴》

睡眠薬は大きく分けて「脳の興奮を抑える薬」と「自然な眠気をうながす薬」の2種類に分類されます。

●脳の興奮を抑える薬「ベンゾジアゼピン系睡眠薬(BZD系睡眠薬)」

タイプ	商品名	一般名	特徴
超短時間型	・マイスリー ・ハルシオン ・アモバン ・ルネスタ	・ゾルピデム ・トリアゾラム ・ゾピクロン ・エスゾピクロン	寝つきが悪い方に◎ 入眠導入剤
短時間型	・デパス ・レンドルミン ・リスミー	・エチゾラム ・プロチゾラム ・リルマザホン	夜中に途中で目覚めてしまう方に◎
中間型	・ユーロジン ・ロヒプノール ・ベンザリン	・エスタゾラム ・フルニトラゼパム ・ニトラゼパム	早朝に目覚めてしまう方に◎
長時間型	・ドラール	・クアゼパム	薬の作用が一日中続く

短い

薬の作用時間

長い

健忘*や依存が起こりやすい

*健忘：睡眠薬を服用した後の記憶が無く
なってしまう副作用

長く効く
Ⅱ
眠気が残りやすい

◎BZD系睡眠薬は、長期間服用していると体が慣れてしまいます。その結果、薬としての効果は薄れているのに、薬を減らすと不眠が強まってしまうことがあります。これは「睡眠薬がないと眠れない」という勘違いにつながりやすいです。このことを常用量依存とも言います。



また、BZD系睡眠薬の副作用の一つに「ふらつき」があります。BZD系睡眠薬には身体の筋肉の緊張を和らげる作用がありますが、それが悪い方に働くとふらついて転倒につながってしまいます。特に、夜中にトイレで目が覚めた時に転倒し、骨折してしまうケースがよく報告されています。足腰が弱っている高齢者は特に注意が必要です。

●自然な眠気をうながす薬

ロゼレム 〈メラトニン受容体作動薬〉

- 体内時計のリズムに関わるメラトニンの分泌を促す薬。メラトニンは年齢を経ると分泌量が減少すると言われています。

ベルソムラ 〈オレキシン受容体拮抗薬〉

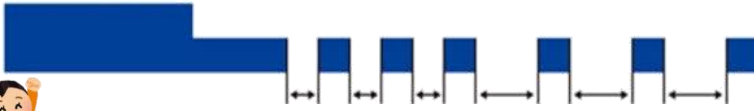
- 体が覚醒状態にある時に働いているオレキシンの働きをブロックする薬。睡眠状態へとスイッチを切り替えていくようなお薬です。

《睡眠薬の減量法の例》

①漸減法 (薬の量を少しずつ減らしていく方法)



②隔日法 (薬を飲む量を減らしながら、間隔も少しずつ空けていく方法)



*減量する際は医師・薬剤師と十分に相談しましょう。

BZD系睡眠薬は急に服用をやめると離脱症状が現れることがあるため、時間をかけて少しずつ減らしていくことが大切です。



BZD系睡眠薬の主な離脱症状

不眠、不安、イライラ、頭痛、
嘔気・嘔吐、ふるえ、
けいれん発作等

《睡眠習慣の見直しポイント》

◎不眠の改善には、睡眠習慣を見直すことも大変重要です。より良い睡眠習慣と合わせて取り組むことで、睡眠薬に依存すること無く不眠の改善を行っていきましょう。良い睡眠というのは人それぞれのため、自分流の安眠法を工夫することが効果的です。

- 日本人の睡眠時間は平均7時間ですが、3時間で十分な人から、10時間眠らないと寝足りない人まで個人差があります。また健康な人でも年齢とともに中途覚醒や早朝覚醒が増えてきます。眠りが浅く感じられても昼間の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回数にこだわりすぎないことが大事です。

睡眠時間にこだわらない

- 太陽光などの強い光には体内時計を調整する働きがあります。光を浴びてから14時間目以降に眠気が生じてきます。つまり早起きすることが早寝につながるのです。逆に夜に強い照明を浴びすぎると体内時計が乱れて早起きが辛くなります。

太陽の光を浴びる



- ストレスは眠りにとって大敵。音楽・読書・スポーツ・旅行など、自分に合った趣味を見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。

自分流のストレス解消を



- 午後に軽く汗ばむ程度の運動が心地よい眠りを生み出してくれます。激しい運動は刺激になって寝付きを悪くするため逆効果です。短時間の運動よりも、負担にならない程度の有酸素運動を長時間継続することが効果的です。

適度な運動をする



- 寝酒をすると寝付きが良くなるように思えますが、効果は短時間しか続きません。特に深酒は禁物です。飲酒後は深い睡眠が減り、早朝覚醒が増えてきます。

寝酒はダメ



【参考】 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト 不眠症

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-001.html>

元住吉こころみクリニック 精神科医が解説 睡眠薬(睡眠導入剤)の効果と副作用

<https://cocoromi-cl.jp/knowledge/psychiatry-medicine/sleeping-drug/about-sleeping-drug/>

文責：

ことぶき薬局 和田みのり