



タウン薬局が お届けする 健康コラム

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



②知っておきたい不眠のタイプと薬

◇不眠症のタイプ

不眠症は以下の4つに分けられます

- ① 入眠障害・・・寝つきが悪くなかなか（30分～1時間）寝付けない
- ② 中途覚醒・・・寝ている間に何度も目が覚める
- ③ 早朝覚醒・・・起床時間より早く目が覚める
- ④ 熟眠障害・・・ぐっすり眠った感じがしない



これらの症状は組み合わせあって起こることもあります

不眠症の診断には詳しい問診が必要で、生活習慣や睡眠環境に原因はないか、痛みやかゆみなどの身体疾患によるものではないか、薬理学的な原因はないかを確認し、当てはまらない場合は他の疾患が疑われます

薬理学的な原因には、アルコール、カフェイン、ニコチン、薬があります。不眠を引き起こす可能性がある薬には抗がん剤、自律神経や中枢神経に働く薬、ステロイドなどがあります。

◇不眠のタイプと薬

睡眠薬は不眠のタイプに合わせて使われます。

- ① 入眠障害・・・超短時間作用型・短時間作用型
- ② 中途覚醒・・・中間作用型・長時間作用型
- ③ 早朝覚醒・・・中間作用型・長時間作用型
- ④ 熟眠障害・・・中間作用型・長時間作用型



作用時間	一般名	商品名	消失半減期(時間)
超短時間作用型	ゾルピデム	マイスリー	2
	トリアゾラム	ハルシオン	2～4
	ゾピクロン	アモバン	4
	エスゾピクロン	ルネスタ	5
短時間作用型	エチゾラム	デパス	6
	プロチゾラム	レンドルミン	7
	リルマザホン	リスミー	10
	ロルメタゼパム	エバミール・ロラメット	10
中間作用型	ニメタゼパム	エリミン	21
	フルニトラゼパム	ロヒプノール・サイレース	24
	エスタゾラム	ユーロジン	24
	ニトラゼパム	ベンザリン・ネルボン	28

長時間作用型	クアゼパム	ドラーレ	36
	フルラゼパム	ダルメート・ベノジール	65
	ハロキサゾラム	ソメリン	85
メラトニン受容体アンタゴニスト	ラメルテオン	ロゼレム	0.94

<睡眠薬服用中の注意点>

- ・睡眠薬には筋肉をゆるめる作用があるため、夜間にトイレに行く際には必ず明かりをつけて足元を確保し、転倒に注意する（最近では、高齢者には筋肉への作用が弱い薬が用いられることが多い）
- ・アルコールとの併用によって睡眠薬の作用が強くなってしまふので、絶対に併用は避ける
- ・不眠が改善していないのに、自分の判断で服用を中止しない（かえって不眠が悪化するため）
- ・減量や中止をする際は、主治医に相談し、漸減法と隔日投与法などで徐々に行う

睡眠マメ知識「アルコールとくすり、どっちが安全？」

眠る前に寝酒を飲んでいるという方、いませんか？

なんと日本人男性の約40%は寝酒を飲んでいるというデータがあります。

アルコールは寝つきをよくしますが、その半面眠りが浅くなり夜中に目が覚める中途覚醒が増えます。また、利尿作用により目が覚めたり、上気道の筋肉がゆるんでいびきや無呼吸が起きやすくなります。

習慣的に飲むことにより、肝機能の悪化も懸念されます。

昔使われていた睡眠薬は大量に服用すると死に至ることもありましたが、現在は安全な薬が使われており、アルコールよりも断然安全です。

アルコールと睡眠薬は作用が似ているため、併用することにより作用が増強する可能性があります。必ず併用は避けましょう。

