

睡眠導入剤について

年が明け、益々肌寒くなってきました。体調を崩されておられませんか。
寝不足も体調を崩す要因の一つと言われています。
今回は、寝る前の生活習慣と睡眠導入剤についてお話させていただきます。

-おくすりの話- vol.25

薬剤部 西平 千佳



生活習慣について

寝床に入ってから読書をしたり、携帯電話を使用したりしていませんか。夜中に強い光を見ることで脳が覚醒し、体内時計がズレてしまいます。また、悩み事や不安で眠れないことはありませんか。そのような状態では、眠れたと思っていても実は浅い眠りになっていると言われてます。寝酒を飲んでいませんか。アルコールを飲むと一時的に寝付きが良くなりますが、徐々に効果は弱まり、夜中に目が覚めるようになります。



朝目覚めたら日光を浴び、朝食を摂りましょう。また、日中に適度な運動を行いましょう。程よい筋肉疲労は心地よい眠りを生み出します。眠たくなってから寝床に入り、目覚める時間を一定にする事も重要と言われています。



睡眠導入剤について

色々な種類がありますが、今回はよく処方される2種類を紹介します。

脳を休ませて眠りに導くお薬

・ベンゾジアゼピン系(プロチゾラム・トリアゾラム等)、非ベンゾジアゼピン系(ゾルピデム等)
脳の興奮を抑える物質(GABA)の働きを促すことによって、脳を休ませて眠りに導きます。ふらつきの原因となったり、薬剤によっては服用前後のことを思い出せなくなる事があります。

睡眠、覚醒ホルモンに作用するお薬

・体内時計のリズムを司っているメラトニンの分泌を促すロゼレム®(ラメルテオン)
・覚醒ホルモンと呼ばれるオレキシンの働きを抑えるベルソムラ®(スボレキサント)
どちらも体内で作られる物質と同じような働きをするため、依存性が少ないと考えられています。一方で、効果が出るまで時間がかかることがあると言われています。

? よくある質問

寝付けない時や夜中に起きた時、追加で飲んでよいか

睡眠導入剤には寝付きを良くする作用もありますが、翌日に眠気が残ったり、ふらつきなどの症状が出る場合があります。遅い時間に服用するとこれらの症状が出る可能性が高くなります。医師からの指示に従い追加服用する際は、起床時刻より6~7時間前までとし、1錠もしくは半錠にすることを勧めます。自己判断での調節は危険です。必ず医師の指示に従いましょう。

晩酌後何時間あければ服用してよいか

アルコールは睡眠導入剤の副作用を強めてしまいます。お酒を飲んだ時には、睡眠導入剤は服用しないようにしましょう。

現在の日本では20人に1人が睡眠導入剤を服用していると言われており、多くの方が不眠で悩んでいます。また、医療費の増加など社会的にも問題となっています。不眠の原因や症状は人それぞれ異なりますので解決策も様々です。何か気になる事があれば、お気軽に医師や薬剤師にご相談下さい。

