

平成 22 年 5 月 1 日

普段、よく眠れないとお悩みの方はおられますか？  
睡眠リズムの乱れは、日中の生活に影響し、さらにはホルモン・内分泌系に影響を与えています。不眠症の治療にはお薬を使うこともありますが、普段の生活に気をつけることで予防できることもあります。

今回は、「不眠症」についてお話をしたいと思います。



### ● 不眠になる原因って？

眠れなくなる原因はたくさんありますが、よく知られているものに、生活環境の変化、恐怖体験やストレスがあります。また、精神・身体疾患や薬剤が原因で不眠になる場合もあります。

### ● 不眠症は 4 つに分類されます。

不眠症は症状から、以下の 4 つに分類されています。

- ・ 入眠障害・・・寝付きが悪い
- ・ 中途覚醒・・・何度も夜中に目覚める
- ・ 早朝覚醒・・・朝、異常に早く目が覚める
- ・ 熟眠障害・・・ぐっすり寝た満足感がない

### ● どんな薬があるの？

不眠症に使われる薬は、**効果が続く時間**に違いがあり、この違いと、上でお話しした**不眠症の分類**に基づいて医師が最適なお薬を選択し、処方します。

超短時間型	ハルシオン、マイスリー、アモバン
短時間型	レンドルミン など
中時間型	ベンザリン など
長時間型	ドラール など

お薬と、不眠症のタイプが合っていない場合、長く眠りすぎたり、お薬を飲んでいても夜中に起きてしまうことがありますので、**医師の指示に従って服用**しましょう。

### ● 睡眠薬に関する Q & A

- Q. 睡眠薬は、くせにならないの？  
A. ほとんどの場合、特に短期的な不眠では癖になることはありません。長期的な不眠でも勝手に中止せず、医師の指示に従って服用すれば問題ありません。
- Q. 睡眠薬ってだんだん効かなくなるの？  
A. 長い間服用しても効かなくなることはありませんが、不眠の強弱に合わせて調節する必要があります。
- Q. 睡眠薬でボケ（痴呆）になるの？  
A. 睡眠薬によって健忘が現れることがありますが、痴呆（法改正により認知症が正規）になることはありません。健忘は、薬を飲んでから眠るまでの出来事を思い出せないことが多く、服用した後すぐに就寝すれば問題はありません。



### ● 不眠を改善する生活習慣

- ・ 睡眠時間は 8 時間にこだわらず、日中しっかり起きて過ごせるかどうかを目安にしましょう。
- ・ 交感神経を活発にしてしまう就寝前 4 時間のカフェイン摂取や就寝前 1 時間の喫煙は控えましょう。
- ・ 睡眠リズムを一定にするため、前夜に眠れなくても**毎朝同じ時間に起床**しましょう。
- ・ 昼寝をする場合は、昼食後から 15 時までの間に、30 分未満にしましょう。
- ・ 寝る前の飲酒（寝酒）は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となるので**控え**ましょう。また、アルコールと睡眠薬を併用すると作用が強くなってしまいますので**絶対に避け**ましょう。

生活習慣を整えても眠れない状態が続くようなら、早めに**病院を受診**し、**薬物治療**をおこないましょう。適切な薬物治療を行えば、睡眠障害を改善し、日中の生活を有意義なものとする事が出来ます。

〈参考〉

- ・ 調剤と情報 2010. vol. 16
- ・ 「睡眠薬をめぐる誤解を解く」 ファルマシア・アップジョン株式会社