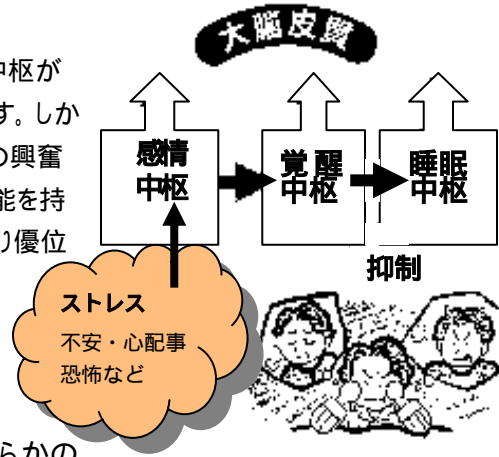


不眠症の発生メカニズム

人間の脳には、睡眠を司る睡眠中枢、起きている状態を保つ覚醒中枢があり、これらが相互に働くことで、眠ったり、起きたりすることができます。しかし、不安や心配事などのストレスが加わると、感情中枢が興奮し、この興奮が覚醒中枢に伝わり、さらに大脳皮質(物事を考えたり、判断する機能を持っています)を刺激します。その結果、覚醒中枢の働きが睡眠中枢より優位になり、睡眠に何らかの障害が現れます。



不眠症の原因

不眠の背景には病気、ストレスや不規則な生活リズムなど何らかの原因が存在します。

睡眠薬を投与する前に不眠の原因を評価し、治療を行います。

必要に応じて睡眠薬による治療を行います。

- ストレスや睡眠に対するこだわりによる不眠 (仕事や家庭生活のトラブル、病気、神経質で睡眠へのこだわりが強い)
- 精神疾患による不眠 (不安、うつ、アルコール依存症など)
- 環境や生活リズムによる不眠 (転居などの環境の変化、騒音など睡眠を妨げる環境、不規則なリズム)
- 薬や嗜好品による不眠 (中枢神経刺激薬などの薬の服用、薬やアルコールなどの突然の中止、コーヒーやタバコなどの嗜好品の過度の摂取)
- 身体疾患による不眠 (疼痛、発熱、痒み、感染症、消化器症状など)

不眠の分類

不眠のタイプに応じて睡眠薬を使い分けます。

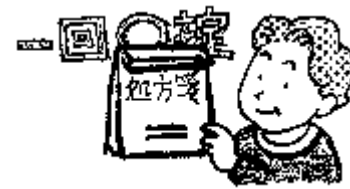
- 入眠困難: 床についてもなかなか眠りにつけない 超短・短時間型睡眠薬
- 中途覚醒: 夜中に何度も目が覚め、その後眠れない 中・長時間型睡眠薬
- 早朝覚醒: 普段より早く目が覚めてしまい、それから眠れない 中・長時間型睡眠薬
- 熟眠困難: 眠りが浅くて、睡眠時間のわりに熟睡した感じがしない 超短・短・中・長時間型睡眠薬

睡眠薬のくせにならない飲み方



- 自分に合った薬を処方してもらう  
不眠のタイプにより、処方される薬は異なります。  
自分の不眠の状況を、医師に詳しく伝えましょう。

2. 処方された量を守る



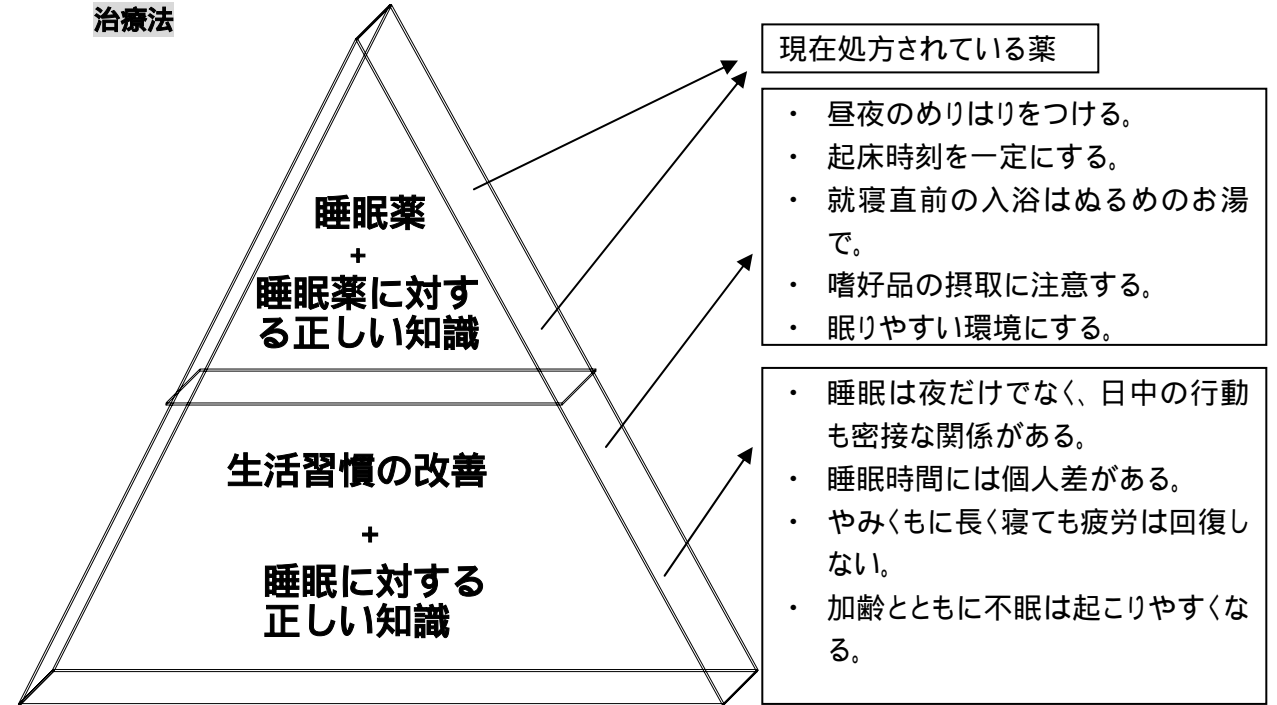
眠れないことに対する不安から適正量より多く飲む人、薬に対する不安から少なめに飲む人、どちらも問題です。

3. 薬の服用前後にアルコールを摂取しない



薬の作用が強くなるので、薬の服用前後にアルコールを摂取するのは絶対に避けてください。

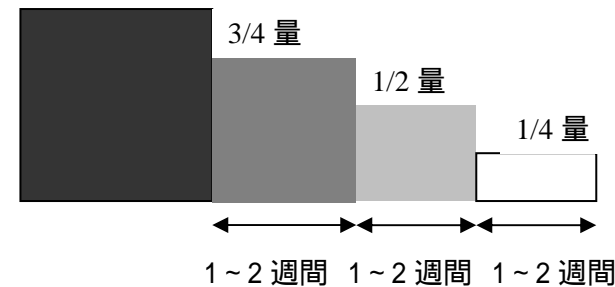
治療法



睡眠薬の中止方法

超短・短時間型睡眠薬は、中・長時間型睡眠薬へ切り替えてから減量すると中止しやすくなります。

例) 1~2週間ごとに減量する



睡眠薬の種類

- 超短・短時間型** (例: ハルシオン、アモバン)  
: 作用発現が早く、翌朝眠気が起こりにくい。長期服用後、急な中止で以前より深刻な不眠が起こることもある。
- 中・長時間型** (例: ベンザリン、ドラール)  
: 日中眠くならない程度の抗不安作用あり。翌朝まで眠気が続くこともある。中止しやすい。