



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

不眠症

日本では、成人の約2割が不眠に悩んでいるという調査結果があります。不眠の原因には、環境や生活習慣、精神的・身体的な病気によるもの、薬や飲食物によるものなどさまざまあり、対処法は変わってきます。重要なのは、原因を突き止めて取り除くことです。しかし原因は一つではなく、いくつかの要因が重なっていることも多く、それを一つひとつ調べて対処する必要があります。

不眠に対する治療薬(睡眠薬)は、あくまで補助的なものと考えてください。種類は、ベンゾジアゼピン系、非ベンゾジアゼピン系、メラトニン受容体作動薬があり、最近オレキシン受容体拮抗薬が登場しました。薬によって作用の持続時間に違いがあり、超短時間作用型、短時間作用型、中間作用型、長時間作用型に分類され、症状に応じて使い分けられます。催

眠作用以外にも筋弛緩作用を持っている薬も多く、ふらつきや転倒の危険性もあるため、就寝直前に服用することが一般的です。睡眠薬の服用を始める時、やめられなくなると思っている方も多いようですが、現在使用されている薬に強い依存性はありません。ただ、長期間服用していた方が急にやめると一時的に不眠症状が悪化するところがあるので、徐々に薬の量を減らしていく必要があります。医師に相談してやめるようにしてください。不眠に対する市販薬もありますが、旅行や心配事などで一時的な不眠に対してのみ使用に限られており、継続して使用するものではありませんので、不眠症には使用しないでください。

アルコールで睡眠を得ようとする人もいますが、時間がたつてアルコールが体から抜けてくると眠りが浅くなり目が覚めてしまうなど睡眠の質が低下します。さらに、毎日飲んでいるとアルコールに体が慣れて、量を増やさないと眠れなくなってしまう、アルコー

ル依存症やアルコール性の不眠になる恐れがあるので、睡眠薬代わりにアルコールを飲むのはやめてください。

睡眠時間は人によって違い、年をとるとだんだん短くなっていきます。眠ろうと思うとかえって目が覚めてしまうことがあるので、眠たくなってから床につき、毎日同じ時間に起きるようになしてください。また、長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響するので、できるだけ避けてください。睡眠は、心身の疲労回復に必要であり、健康を保つうえでとても重要であるばかりではなく、記憶の定着や免疫機能強化などの効果もあります。不眠は、うつ病や生活習慣病などの原因の一つとなることが知られており、音や光といった環境、カフェインやアルコールなどの飲食物、リラックソスでできる生活環境などを整えて、健やかな生活を送れるよう良い睡眠をとれるように心がけてください。

(北区) 薬局エビラファーマシー

松本 博志