



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

不眠症の薬

一口に不眠症といってもさまざまなタイプがあり、床に入ってもなかなか寝付けない「入眠困難」、寝付いても深夜に何度か目が覚める「中途覚醒」、朝早く目が覚めてその後寝付けない「早朝覚醒」などがあります。それぞれの症状に合わせて作用時間の異なるベンゾジアゼピン受容体作動薬などが使われています。

ベンゾジアゼピン受容体作動薬は、脳の興奮を抑えるGABAという神経伝達物質の作用を強めて、眠りにつきやすくしたり、不安を和らげたり、筋肉の緊張を緩める作用などがあり、不眠症には、このうち眠りにつきやすくする作用が比較的強い薬が使われます。副作用には、眠気が翌日に残ったり、ふらつきや服用後の記憶がなくなる記憶障害などがありますが、薬の量を調節したり、薬を変更することで対処できることが多いので、主治医と相談してください。ま

た、昔の薬と比べて依存性は少なくなりましたが、長期間続けて使用していると依存性が現れることがあり、急に服用をやめると不眠がひどくなる、服用しないと眠れないのではないかと不安になるなどの症状が起こります。依存性は、時間をかけて薬の量を徐々に減らしていくことで対処できるので、主治医と相談しながら減量を試みてください。

最近では依存性のほとんどないオレキシン受容体拮抗薬やメラトニン受容体作動薬なども使われるようになってきています。

オレキシン受容体拮抗薬は、脳を覚醒させる作用のあるオレキシンというホルモンの働きを抑えることで眠気を催します。メラトニン受容体作動薬は、体内時計のリズムを整えるメラトニンというホルモンと同じような働きをして、睡眠のリズムを改善します。いずれの薬もベンゾジアゼピン受容体作動薬と比べて作用は若干弱めですが、自然の眠りに近い睡眠が得られ

ます。

睡眠改善薬として薬局で処方箋なしで購入できる薬もありますが、風邪薬などに使われている成分の副作用である眠気を利用した薬や漢方薬、抗不安薬を主成分としており、一時的な不眠、たとえば、旅行に行くときと眠れないなどの際に利用する薬で、日常的な不眠の場合に使用することはできません。

不眠症は元になっている要因を取り除けば改善するので、ストレスや疲れ、アルコールやカフェインなどの嗜好品、就寝環境など睡眠習慣を見直すだけで不眠症は良くなる場合があります。不眠の状態が続くと体に負担がかかるだけでなく、うつ病など別の病気のリスクも高めるといわれています。生活習慣を見直しても眠れない、朝なかなか起きられないなどを感ずるようなら、医療機関を受診することを勧めします。

（北区）薬局エヒラファーマシー

松本博志