



しいのみつうしん

第8号

睡眠の基礎知識とお薬について

日本人の5人に1人は、睡眠に関するなんらかの悩みを抱えていると言われています。冷夏といわれる今年ですが、9月にはいってまだまだ寝苦しい夜が続きます。毎日の生活をより豊かにするためにも、心地より眠りにこだわりたいですね。

■ 睡眠のメカニズム

眠りにつくとまず、深い眠りの「ノンレム睡眠」にはいります。居眠りのほとんどがノンレム睡眠で、ほんの少し眠るだけでも脳の休息になります。

次に浅い眠りの「レム睡眠」へと移行します。からだは深く眠っているのに、脳がおきているような浅い眠りの状態です。目覚めの準備状態でもあり、この時に目が覚めると気分がすっきりします。

眠りはこれら性質の異なる2種類で構成され、約90分周期で一晩に4~5回、一定のリズムで繰り返されています。

■ 睡眠時間の理想は何時間？

睡眠は、脳やからだに休息するために必要な時間です。理想的な睡眠時間として、8時間といわれていますが、医学的な根拠はありません。あくまで目安で、十分な睡眠時間には個人差があります。

基本的には、日中眠気がささず、きちんと活動してゆくのに支障がなければ、睡眠時間は十分といえます。したがって、3~4時間で十分な人もいれば、9時間以上必要な人もいます。

目覚めがよく、「眠った」という満足感があれば、脳やからだも満足している証拠。睡眠は時間よりも「質」のほうが大切です。



■ 睡眠はリラックスが大切

寝る前には心身共にリラックスさせることが大切。本を読む、ぬるめのお湯にゆっくり入浴、軽いストレッチや香りを楽しむなど、自分なりの眠りの準備となる習慣を身につけましょう。眠れないときは一度床を出て、改めてリズムを作ってみましょう。

■ 不眠症の治療

- ・ 入眠障害 > 床にはいってもなかなか寝付けない。
- ・ 中途覚醒 > 寝ついていても短時間で目がさめてしまう。
- ・ 熟眠障害 > 長時間寝たわりには、すっきりしない。
- ・ 早朝覚醒 > 朝早く目が覚めて眠れない。

患者さんの不眠のタイプに応じていろいろな薬が使い分けられます。

【バルピツレート系】

脳全体の活動を制御し、強い睡眠作用をもたらす。このため大量に服用すると呼吸中枢など生命維持に関する部位の活動を障害する危険があり、現在はほとんど用いられません。



[ベンゾジアゼピン系]

現在広く用いられている睡眠薬。脳の感情中枢の興奮を抑える神経伝達物質（GABA）の働きを強めたり、覚醒中枢への刺激の伝達を遮断することによって、睡眠に導きます。安全で、アルコールのようにのんでいるうちに効果が弱まることもほとんどなく、依存性もほとんどありません。アルコールのように、睡眠後半に睡眠が浅くなったりすることもあります。但し、何種類も一緒に飲んだり、常用量を超えてのまないようにして下さい。

■服用にあたっての注意事項

1. 必ず就寝前に、服用する。
2. 短時間の睡眠だけで起床して仕事をする必要があるときは、最初から睡眠薬を服用しない。
3. 睡眠薬を服用するときは、アルコール類を同時に飲まないこと。
4. 自分の判断で飲む量を増やしたりせず、必ず医師に相談する。
5. お年寄りの方は、肝臓や腎臓の機能が低下していることが多く、翌日まで睡眠薬の作用が残ることがあります。眠気やふらつきなどの症状には注意が必要です。また、お年寄りの方は睡眠薬の効果が現れるのが遅くなることもあります。家族の方もよく観察して、何か気になることがあったら医師に伝えて下さい。
6. 筋弛緩作用の強い睡眠薬はできるだけ避けて下さい。ふらつきや転倒の原因になることがあります。
7. 睡眠薬について分からないことがある場合や、何か変わったことが起こった場合は、自分で判断せずに医師・薬剤師に相談して下さい。



睡眠薬治療で不眠症の症状が安定してきたら、徐々に減量していきましょう。

眠れるようになればお薬を飲み続ける必要はありません。でも、眠れるようになったからといって自分の勝手な判断で睡眠薬の服用を突然中止すると、服用前よりひどい症状になることがあります。

医師の指示にしたがって睡眠薬を服用することで、少しずつ睡眠の状態はよくなりますが、やめ方もひとりひとりの処方や睡眠状態に応じて違いますので医師の指示を守りましょう。

■アルコールを睡眠薬代わりにのまないこと

アルコールには催眠作用があり、寝付きはよくなりますが飲んで数時間経つと睡眠を浅くする効果があり、利尿作用もあるため、明け方早くに眼が覚めてそれから眠れなくなってしまう（早朝覚醒）ことがあります。また、寝付きの効果についても、飲み続けていくうちに次第に効かなくなってくるため、だんだん飲酒量が増えるという悪循環が起こってきます。さらに、睡眠薬代わりにアルコールを続けていると深い睡眠が減ったり夜中に目覚めることが増えたりします。

アルコールは、カフェイン、ニコチン同様眠りを妨げる作用があり、常用している場合、不眠の原因になっている可能性があります。

（参考文献 睡眠障害の対応と治療ガイドライン 2002 じほう）

しいのみ薬局 関市上白金 105-1 ☎0575-27-0130 Fax 0575-27-0131

しいのみセンター薬局 岐阜市北山 1-14-27 ☎058-241-1818 Fax058-241-1839

華陽しいのみ薬局 岐阜市祈年町 1-19-2 ☎058-271-1640 Fax058-275-1949