

# 快適な眠りのために



5人に1人が不眠感をおぼえているともいわれる現代の日本人は、眠っている間に脳や体を休め、翌日のエネルギーを養っていますが、睡眠不足による弊害や、心地よい眠りのために心がけたいこととは？睡眠薬に対する思い込みもほぐしておきましょう。

## 「寝る子は育つ」理由とは？

睡眠は、日中の活動で疲れた心身の「休息」のためだけにある時間ではありません。明日のエネルギーを「充電」し、心身の「メンテナンス」も行っています。また、眠っている間に分泌される成長ホルモンによって、筋肉や皮膚をはじめとする体の各細胞が「再生」される時間でもあります。よく、睡眠にまつわる諺(ことわざ)として「寝る子は育つ」と言われるのも、体の細胞の生まれ変わりが睡眠中に行われるためなのです。逆に言うと、睡眠不足だと新陳代謝が滞り、疲れが抜けにくく老けやすい状態になってしまふということなのです。

行われているので、睡眠不足は免疫力の低下にもつながります。ホルモンや自律神経のバランスも悪くなるので体調不良に陥りやすくなったり、代謝のコントロールがうまくいかなることで、脂肪が過剰蓄積され、肥満の原因にもなります。

## より良い睡眠を得るために

私たちの体には、「昼間活動して夜眠る」というリズムがあり、体温や血圧、ホルモンによって、ほぼ1日周期に調節されていますが、都市型の24時間対応の生活やストレスなどで、現代人のリズムは崩れやすくなっています。実際に、40〜50年前には約8時間だった平均睡眠時間が、今では6〜7時間と1時間も減っているといわれています。日本は世界の中で最も睡眠時間が短いという統計もあります。不眠に悩む人は、加齢とともに増え、男性よりも女性に多いこと

## 睡眠薬をめぐる4つの誤解

がわかってはいますが、以前話題になった睡眠時無呼吸症候群は、男性のほうが多いので、安眠のための気配りは性別を問わず大切だと言えます。

まず一つめは「睡眠薬はこわい薬だ」という思い込みです。正しく服用すれば安全性の高い薬です。二つめは「大量に飲むと死んでしまう」ということです。かつて不眠症の治療ではバルビットル酸系とよばれる睡眠薬が使われていました。この薬は効果が非常に高いのですが、使っているうちに量を増やさないとか効かなくなる耐性が生じたり、呼吸中枢を抑制する作用があつて、安全面に大きな問題がありました。これに対して、現在はベンゾジアゼピン系の薬が主流になっていきます。この薬は自然な眠気を起こし、慣れや副作用が少なく、安全性の高い薬ですので、死に至る可能性はきわめて低いといわ

れています。

三つめは「一度飲み始めたら一生やめられない」とか「睡眠薬は依存症になる」という不安です。確かに、睡眠薬の服用をいきなり止めたりますと、ふるえや発汗、そして強い不眠が出る場合があります。これを離脱症状といいますが、しかし、医師の指示通りに、薬を正しく減量しながらきちんと服用していれば、こうした症状は防ぐことができます。つまり、離脱症状と依存症とは、異なる性質のものなのです。睡眠薬を服用することで、アルコールのように、お金を使い果たしてでも飲みたい…というような依存症になることはまずないと考えてもよいと思います。

どくなったり、ボケることがないか」ということです。睡眠薬で認知症になることはありません。ただし、一時的な記憶障害がおこる可能性もあることは知っておいてください。このほか、注意点としては、睡眠薬とアルコールを一緒に飲むと副作用ばかりが強くなるので、アルコールは睡眠の質を低下させ、眠りが浅くなつてしまいます。

良質な眠りのためには、規則正しい生活をして、日中にしっかりと活動することが基本です。無理に眠ろうとすると、かえって交感神経が興奮することがあるので、眠る前の入浴や心地よい音楽などでリラックスを心がけ、部屋を暗くする、静かにする、快適な寝具を選ぶなど、安眠環境を整えるようにするといいでしょう。また運動習慣のある人のほうが熟睡感が高く、昼夜のメリハリがついて睡眠の欲求も強くなります。

四つめは「睡眠薬で物忘れがひ

くならない」とか「睡眠薬で物忘れがひ

## 基準薬局リスト

### 由利本荘市

イケダ調剤薬局	☎0184-65-2047	☎65-2327
池田薬局石臨調剤店	☎0184-24-2478	☎24-2478
池田薬局開光堂店	☎0184-24-2381	☎24-2381
池田薬局かわくち店	☎0184-23-7071	☎23-7070
池田薬局わかば店	☎0184-22-3912	☎22-1866
上原調剤薬局	☎0184-22-2728	☎24-0432
おおうち今野調剤薬局	☎0184-62-1011	☎62-1012
大越調剤薬局	☎0184-23-2889	☎27-1571
大越薬局	☎0184-22-3903	☎23-5011
小田勤薬局	☎0184-22-0003	☎23-5636
オレンジ薬局	☎0184-28-1201	☎28-1202
工藤薬局	☎0184-53-3036	☎53-3883
健康堂薬局中央店	☎0184-23-3738	☎23-3738
健康堂薬局	☎0184-22-4173	☎22-7613
今野薬局	☎0184-22-4181	☎22-2528
斎藤薬局	☎0184-23-0242	☎23-6828
参保堂薬局	☎0184-23-3349	☎23-3349
サン薬局	☎0184-23-7338	☎27-1570
西日調剤薬局	☎0184-33-4880	☎33-4877
長谷川薬局	☎0184-33-3055	☎33-2372
ビッグヘルス薬局堂薬局	☎0184-23-7405	☎23-7339
マカベ薬局	☎0184-22-0611	☎23-5050
由利調剤薬局	☎0184-22-8090	☎23-7365

### にかほ市

象潟調剤薬局	☎0184-43-4655	☎43-5712
斎藤薬局	☎0184-35-3008	☎35-2888
さくら調剤薬局	☎0184-43-4527	☎32-5114
白崎薬局	☎0184-43-3007	☎43-3947
武田薬局	☎0184-38-3012	☎38-3026
つちだ調剤薬局	☎0184-35-4193	☎35-3741
にかほ調剤薬局	☎0184-62-8060	☎37-3715



お薬手帳



基準薬局の看板

処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて4日間です。

### 秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail info@akiyaku.or.jp  
http://www.akiyaku.or.jp

最後に、薬をきちんと服用することも大事ですが、同時に暮らしの中で工夫できることもたくさんあります。睡眠についてお困りでしたらお気軽に医師や薬剤師にご相談ください。(さいた薬局よこて町店 永田芳明)