

不眠症と睡眠薬について

平成29年の調査によると、20歳以上の5人に1人が何らかの不眠の症状を持っていることが分かりました。不眠は食生活の乱れや運動不足と同様に、生活習慣病の引き金となる注意しなければならぬ症状です。そつ、そのあくびがあなただの健康をむしばむ危険信号かもしれません…。

不眠症について

人は眠ることで脳とカラダの機能を回復させます。しかし、眠りたい時に何らかの原因で「覚醒」が「睡眠」を上回った場合、不眠が起こると言われています。また、夜眠れないなどの睡眠の問題があり、日中眠くて倦怠感・集中力低下や食欲低下などが現れ、日常生活や仕事に支障が生じるようになると不眠症と呼ばれます。



逆に睡眠時間が短くても日常生活や仕事に影響がなければ不眠症と考える必要はありません。睡眠時間は高齢になるほど短くなるのが一般的です。不眠の原因にはライフスタイルの変化やストレス、アルコールや薬の影響、加齢、病気などが挙げられます。また睡眠不足が続くことで、生体リズムが乱れて生活習慣病を発生し

やすくなります。例えば食欲増進ホルモンモンの増加での肥満、自律神経の切り替えがうまくいかないことでの高血圧、インスリンの働きの低下による糖尿病などですが、それを放置していると、心筋梗塞や脳卒中などの心・血管疾患になることもありま

す。ほかには、免疫力や抵抗力の低下により、感染症にもかかりやすくなります。不眠症には主に、①寝付きが悪く、眠るまで30分〜1時間かかる入眠障害、②夜中に何度も目が覚めてその後なかなか寝付けない中途覚醒、③眠ったはずなのに熟睡感がない熟眠障害、④朝早く目が覚めてしまう早朝覚醒の4タイプがあります。それぞれのタイプによって有効な睡眠薬は異なります。主な睡眠薬の種類については後でお話しします。

睡眠に関わる3つの仕組み

睡眠には次のような3つの仕組みが関わっています。これらの仕組みが上手に働かなくなることで睡眠障害が起こります。

① 疲れたから眠る仕組み(恒常性の維持)：目覚めている時間に疲れがたまり、脳の機能が低下して眠くなるもの。例えば睡眠不足で日中に眠くなるのはこの仕組みのためです。

② 夜になると眠る仕組み(体内時計作用)：夜になると、メラトニンというホルモンが分泌され、体内時計に働きかけ、カラダと心を夜の休息の状態に切り替えることで眠りを促します。

③ 目覚めている状態を維持するしくみ(覚醒調節機構)：目覚めている必要がある時に脳の活動状態を保つしくみ。覚醒作用のあるオレキシンという神経伝達物質は夜になると分泌量が少なくなり、覚醒状態が維持できなくなるため眠くなります。

睡眠薬の種類

次に睡眠薬の種類や効果について

お話しします。

① 脳全体を鎮静させて眠りをもたらす作用時間の違いから、超短時間作用型・短時間作用型・中間作用型・長時間作用型があります。例えば寝付きが悪い入眠障害の不眠には超短時間作用型、早朝に目が覚めてしまう早朝覚醒には中間〜長時間作用型が処方されます。

なお、代表的な副作用としては、超短時間型であれば、寝付くまでの出来事や夜中目が覚めてからの記憶がなくなる一過性前向き健忘や、長く効く睡眠薬であるほど、薬の効果が翌朝まで持続するために起こ

る眠気・ふらつき・目まいや倦怠感などが出現することが多くなるので注意が必要です。

② 体内時計を介して眠りをもたらすメラトニンの働きを高めて睡眠と覚醒のリズムを整えます。特に睡眠リズム障害もある不眠症や入眠障害にも有効です。

③ 目覚めを促す作用のあるオレキシンの働きを抑え、脳を覚醒状態から睡眠状態にします。また中止によるリバウンド(不眠の再発)が少ないことが特徴です。

睡眠薬は医師の指示を守って正しく服用すれば、決して怖い薬では

ありません。さまざまな成分の薬がありますので、受診時には自分の不眠の症状を詳しくお話ししてご自

身に合った薬を選んでもらいましょう。(アルヴェいわま薬局 佐賀志保子)

より良い睡眠のための生活習慣のポイント

- 【起床時】～体内時計をリセットしよう
 - その1 ……朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう。
 - その2 ……休日の起床時間は平日と2時間以上ずれないようにしましょう。
 - その3 ……1日の活動は朝食から始めましょう。
- 【日中】～しっかり活動!
 - その4 ……昼寝をするなら、午後3時頃までの20〜30分以内に行きましょう。
 - その5 ……軽い運動習慣を身に付けましょう。
- 【夕方】～メリハリが大切!
 - その6 ……お茶やコーヒーの摂取は就寝4時間前までにしましょう。
 - その7 ……就寝3時間前までに食事を済ませましょう。
 - その8 ……たばこは就寝1時間前にはやめましょう(禁煙が原則)。
- 【夜】～脳と体の興奮をさげ、リラックス
 - その9 ……就寝1〜2時間前にぬるめのお風呂に入りましょう。
 - その10 ……部屋の照明は明る過ぎないようにしましょう。
 - その11 ……寝酒は睡眠の質を下げるので、やめましょう。
 - その12 ……就寝前のパソコン・テレビ・スマートフォンの操作やテレビゲームを控えましょう。

認定かかりつけ基準薬局リスト

大曲・仙北支部	
大曲調剤薬局	☎0187-66-2688 ☎66-2918
厚生調剤薬局	☎0187-73-6345 ☎73-5123
こまち調剤薬局	☎0187-86-0363 ☎86-0364
こまち調剤薬局太田店	☎0187-86-9070 ☎86-9071
こまち薬局福田店	☎0187-66-3332 ☎66-3339
下山サカ工業局	☎0187-62-5110 ☎62-6431
じんだい調剤薬局	☎0187-52-4614 ☎52-4615
中仙薬局	☎0187-56-7511 ☎56-7512
成田漢方堂薬局	☎0187-43-0010 ☎43-1100
ヒカリ薬局	☎0187-86-5450 ☎86-5460
日の出調剤薬局	☎0187-69-2300 ☎69-2300
松田薬局	☎018-892-3051 ☎892-3480
六郷さいた薬局	☎0187-84-2825 ☎84-2820
横手支部	
青山薬局	☎0182-42-4003 ☎42-0750
池田薬局 横手店	☎0182-23-5191 ☎23-5192
鍛冶町さいた薬局	☎0182-33-1751 ☎33-1752
さいた薬局	☎0182-33-4814 ☎33-1273
さいた薬局 よこて町店	☎0182-33-6662 ☎33-0202
薬局エム	☎0182-55-1231 ☎55-1232
ヤナギ薬局	☎0182-22-3013 ☎22-4200
湯沢・雄勝支部	
東成瀬調剤薬局	☎0182-47-2105 ☎47-2106

地域の皆様のために新しく作られた
“認定かかりつけ基準薬局”です



処方せんの有効期限は
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