

お薬のしおり

No.174 (H28.8)

東京医科大学病院 薬剤部

睡眠障害の種類とお薬について

暑い日が続いていますが、みなさんは良い睡眠が取れていますか？
不眠症を含む睡眠障害は、症状は様々で色々な種類があります。今回は、睡眠障害の種類とその治療、睡眠薬に関する正しい知識についてお話します。

●睡眠障害の種類：

睡眠障害には、①不眠症、②過眠症（夜眠っているにもかかわらず、日中に強い眠気が生じ起きているのが困難になる状態）、③概日リズム睡眠障害（昼夜のサイクルと体内時計のリズムが合わないために活動に困難をきたす状態）、④睡眠呼吸障害（睡眠時無呼吸症候群：夜間睡眠中に何度も呼吸が止まる状態）、⑤その他の睡眠障害（むずむず脚症候群など）、⑥身体疾患や精神疾患に合併した不眠の6つの種類が挙げられます。

●睡眠障害の治療：

睡眠障害の対策は、「質」の良い睡眠を取ることが挙げられます。浅い眠りや長時間の睡眠、不規則な睡眠時間、眠るときの環境などで、睡眠の質は大きく左右されます。日常生活の中で生体リズムを整える方法として、睡眠衛生の基本4項目（①朝日を浴びて、②昼間光を浴びて活動し、③夜は暗い所で過ごし、④規則的な食事をする）を実行することが重要です。厚生労働省では、「健康づくりのための睡眠指針2014」として、睡眠12箇条を公開しています。

●睡眠薬に関する正しい知識：

生活習慣の改善などを試みても良くならない睡眠障害を改善するために、睡眠薬を使用して睡眠をコントロールすることがあります。

睡眠薬は「怖い」「強い副作用がある」「体に悪い」などの悪いイメージを持たれる傾向にあるようですが、その人の状態にあった睡眠薬を正しく服用することで、睡眠をうまくコントロールすることができます。



●睡眠薬：

代表的な睡眠薬としては、ベンゾジアゼピン系・非ベンゾジアゼピン系睡眠薬があります。このお薬は、脳のGABA A受容体（鎮静・催眠作用や抗不安作用、筋弛緩作用、抗けいれん作用がある）に働きかけ、鎮静や抗不安作用などによって脳の働きを休ませて眠りへ導くお薬です。その他、最近では、睡眠と覚醒のリズムを整えて眠りに導くお薬が登場しています。

・メラトニン受容体作動薬（商品名：ロゼレム）：脳内の睡眠ホルモンであるメラトニンの受容体に作用して、睡眠と覚醒のリズムの調節をし、体全体を活動から休息の状態へ切り替えることで眠りへ導くお薬です。

・オレキシン受容体（商品名：ベルソムラ）：オレキシンは、視床下部の神経細胞から産生される神経ペプチドであり、覚醒の調節に重要な働きをしていることが最近の研究で明らかとなっています。オレキシンの受容体に結合するのをブロックし、過剰に働いている覚醒システムを抑制することで、脳を生理的に覚醒状態から睡眠状態へ移行させ、本来の眠りをもたらすお薬です。

●睡眠薬の副作用：注意力、集中力、運動機能の低下、眠気、ふらつき、頭痛、倦怠感、脱力感などが挙げられますが、医師の指示通り正しく服用すれば、通常、副作用の心配はほとんどありません。また、睡眠薬の代わりにアルコールに頼ってしまうケースも少なくありません。睡眠薬代わりに寝酒をすると、飲酒直後には眠くなりますが、数時間たつと眠りが浅くなる作用があり、利尿作用もあることから夜中に目覚める原因となってしまいます。さらに、睡眠薬をアルコールと一緒に服用すると、ひどいふらつき、一時的な記憶障害などの副作用の増強につながる場合があります。寝つきが悪い等、睡眠障害の症状がある場合には、早めに医師へ相談するようにしましょう。

●睡眠の日：睡眠の日は、睡眠に関する正しい知識の普及や啓発を目的に、睡眠健康推進機構（財団法人 精神・神経科学振興財団）が2011年に決めました。また、世界睡眠医学協会（World Association of Sleep Medicine）が定めた World Sleep Day にあわせて、3月18日を「春の睡眠の日」、日本独自の睡眠の日として「ぐっ（9）すり（3）」の語呂合わせから、9月3日を「秋の睡眠の日」としています。今一度、生活習慣を見直し、質の良い睡眠を取り入れていきましょう。

お薬のことでご不明な点やご不安な点がある場合には、医師又は薬剤師までご相談ください。

