



つばさだより No.227
2013年10月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	こごた店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

不眠症と薬 ~正しい睡眠薬の使い方

現在、日本の一般成人の約10人に1人が不眠症をもっていると言われていています。実際、睡眠薬は非常によく処方される薬剤であり、服用患者数、一日当たりの服用量、多剤併用率ともに増加傾向にあります。不眠症は、夜間の不眠症状のみならず、日中の精神活動や生活機能の低下をもたらします。いったん慢性化すると自然に治癒することが少なく、うつ病や生活習慣病などの合併症を引き起こす見過ごすことができない疾患です。

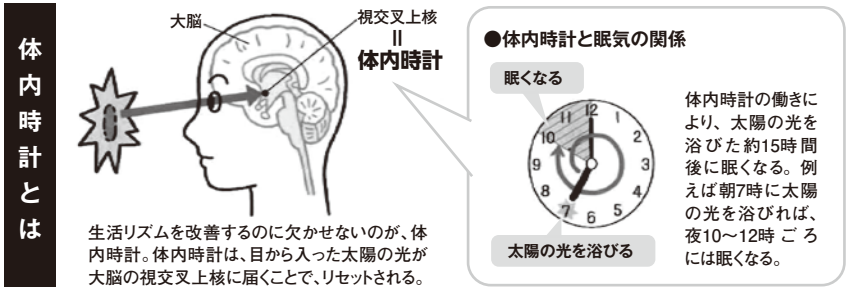


1 不眠症を改善するために必要な生活改善について

良質な睡眠を確保するために、睡眠に関する知識を持つことは重要です。不眠治療を受ける前に以下のことに気を付けて生活してみましょう。

- ◆**定期的な運動**：なるべく運動の機会を作りましょう。運動すれば寝つきやすくなりますし、睡眠が深いものになりやすくなります。
- ◆**寝室環境**：快適で騒音のない睡眠環境があれば夜中に目が覚めてしまうことは減るでしょう。寝室を快適な温度に保ちましょう。
- ◆**食生活**：空腹は睡眠の妨げになります。睡眠前に軽食（特に炭水化物）をとると睡眠の助けになります。ただし、油物は避けましょう。

- ◆**寢床での考え事**：昼間の悩みを寢床に持っていかないようにしましょう。心配した状態では、寝つくのが難しくなり、寝ても浅い眠りになってしまいます。
- ◆**睡眠を妨げる要因**：睡眠を目的とした飲酒、多量の水分、カフェイン摂取、喫煙などは良質な睡眠を妨げる要因になりますので避けましょう。
- ◆**体内時計の正常化**：現代人に多い生活リズムの乱れは不眠の大きな原因となります。太陽の光を浴びて体内時計を調節しましょう。



2 睡眠薬の使い方について

以上の生活改善を試みても上手くいかない場合に、診察を受けた上で薬局から睡眠薬をもらうことがあると思います。睡眠薬を正しく使うために覚えて頂きたいことがいくつかありますのでご紹介致します。

- ◆**睡眠薬の種類**：現在、日本の医療機関で主に用いられる睡眠薬にはベンゾジアゼピン系（レンデム[®]、ロヒプノール[®]等）、非ベンゾジアゼピン系（マイスリー[®]、アモバン[®]等）、およびメラトニン受容体作動系（ロゼレム[®]等）の各睡眠薬があります。薬局でもよく患者様から「薬剤毎の作用の強さ」について質問を受けますが、不眠の治療としては「薬剤毎の作用時間の長さ（超短時間作用型、短時間型、中間型、長時間型に分類）」を患者様の不眠のタイプに合わせて使い分けすることが一般的です。
- ◆**睡眠薬、睡眠導入剤、安定剤の違い**：睡眠導入剤という名称は睡眠薬のなかでも作用時間が短いタイプの薬剤の総称として便宜的に付けられたものです。これに対して安定剤は抗不安薬とも呼ばれ、睡眠薬と成分が似ているものの、主に不安症状の緩和を目的として用いられます。



安定剤も就寝時の緊張をほぐし眠りやすくするために睡眠薬代わりに用いられることもよくあります。

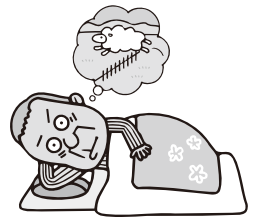
- ◆**睡眠薬より寝酒のほうが安心?**：アルコールには、一時的には寝つきが良くなり睡眠が取りやすくなったように感じる効果があります。しかし、実はそうした効果は一晩の前半だけにしか生じず、後半になると逆に眠りが浅くなって頻繁に目が覚めるなど睡眠の質が悪化します。またアルコールを毎日飲むと徐々に体が慣れてしまい効かなくなり、アルコール性の不眠の原因になります。

又、睡眠薬とアルコールは相互作用により薬の効果、副作用を強めてしまう危険性がありますので一緒には取らないようにして下さい。

- ◆**睡眠薬の依存性**：現在用いられている大部分の睡眠薬には強い依存性はありません。睡眠薬の服用で睡眠が取れている方については、休薬に向けて少しずつ服用量を減らして行く方法、ときどき服薬を休む日を作る方法などがあります。自己判断で急に中止すると悪化することもあります。

3 高齢者と不眠症について

日本では60歳以上の3分の1がなんらかの不眠に悩まされていると言われていています。では、高齢になるとなぜ不眠症になるのでしょうか？



【高齢者が不眠症になりやすい要因とその対策】

- ◆**1日の最高体温の低下**：人間は寝るときに体温を下げ代謝を抑制し、脳を休ませますが、そのときに眠気を感じます。ところが、加齢に伴って、最高体温が低くなると、体温を下げるのに要する時間が短くなり、眠気を感じにくくなります。

対策≫入浴により体温を上げると、体温低下の幅が広がり、眠気が出やすいと言われます。睡眠する1時間前に浴室を出るくらいに調整しましょう。

- ◆**睡眠の必要量の減少**：若い頃に比べ、活動量が減るためエネルギー消費が少なくなり、それにともない睡眠の必要量が減ります。

対策≫寝る前にストレッチ体操など適度な運動を。心地よい疲労と体温上昇が眠気につながります。

- ◆**体温の日変動サイクルのズレ**：高齢になると、一日の中での体温変化のサイクルが前にずれます。朝、体温が上昇するときに覚醒するのですが、サイクルが前にずれることで体温上昇の時間帯が早まり、朝早くに目が覚めます。

対策▶太陽光を夕方前に浴びることで体内時計を遅らせます。夕方の散歩などが運動も兼ねることができ有効です。昼寝も体内時計を狂わせるので避けます。



【高齢者が注意すべき睡眠薬の使用方法】

高齢者が睡眠薬を使用するにあたっては以下の点について注意しましょう。

- ◆**転倒、ふらつきの危険性**：睡眠薬の多くには眠気を誘う以外に筋肉を弛緩させる働きがあります。睡眠薬を服薬後に歩行することは転倒や骨折の危険性が増しますので、安易に睡眠薬を使用しないよう注意が必要です。また、加齢とともに薬が分解されにくく、蓄積してしまうと翌日まで眠気、ふらつきがでることがあり、それも転倒の危険性が増すことや、昼寝の原因になることで不眠症悪化にもなりかねません。
- ◆**適切な服薬のタイミング**：持続時間の短い睡眠薬を夕食後すぐに飲んでしまいますと夜中に起きる可能性も高いと言えます。自分のもらった睡眠薬が一番効くタイミングについて薬剤師と相談しておきましょう。
- ◆**薬の飲み合わせ（複数の医療機関にかかっている場合）**：睡眠薬と安定剤は成分が似たものが多く、知らぬうちに複数の薬を重ねて服用していることがあります。医療機関で診察を受ける場合は必ず「お薬手帳」を持参し、飲み合わせや重複処方を確認してもらいましょう。

参考文献：「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診察ガイドライン」日本睡眠学会HP
NHK「今日の健康」2013.1月号

11月の栄養相談予定（各店10:00～12:00開催です）

- 5日(火)中新田店
- 7日(木)長町店
- 11日(月)若林店
- 13日(水)玉川店
- 15日(金)多賀城店
- 19日(火)泉店
- 21日(木)松島店
- 25日(月)こごた店
- 27日(水)古川店
- 29日(金)船岡店