

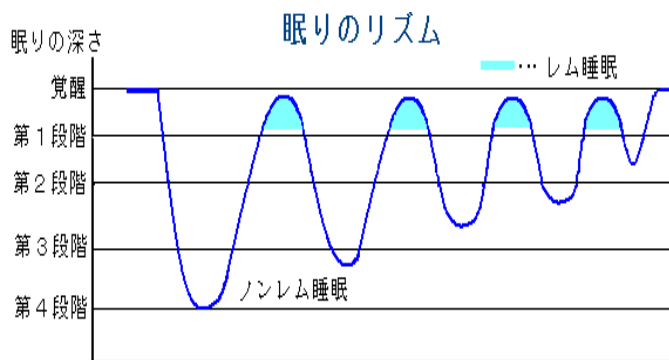
# 薬の伝言板 …不眠症

No.149 2010年4月  
丸子中央総合病院 薬剤部

近年、睡眠に関して問題を抱える人の数は増加傾向にあり、一般成人の約20%に不眠の訴えがあるといわれています。大切な眠りに障害がある不眠症は、「体がだるい」「日中に居眠りをしてしまう」など、日常生活にさまざまな支障を引き起こすこともあります。



## 《 眠りのメカニズム 》



私たちの眠りはノンレム睡眠とレム睡眠で構成されています。

ノンレム睡眠とは脳が眠っている状態で、眠りの深さによって4段階に分けられます。第1・第2段階は浅いノンレム睡眠、第3・第4段階は深いノンレム睡眠で、このとき熟睡状態です。

レム睡眠とは身体は深く眠っているのに、脳が起きていたような状態の浅い眠りのことを言います。眼球がきょろきょろ動き、夢を見るのが特徴です。



眠りにつくと、まずノンレム睡眠があらわれ、次に浅い眠りのレム睡眠へと移行します。これは約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。

## 《 不眠症とは？ 》

不眠症とは、眠りのメカニズムが体の病気や痛み・痒み・頻尿・発熱といった症状、ストレスや深夜勤務などの様々な原因により崩れることにより、次のような症状が重なり慢性化することで、社会生活に支障が生じたり、本人が安眠・快眠できないと自覚したりしている状態をいいます。

1番多い症状は入眠障害ですが、多くの人は2つ以上の症状に悩まされています。早朝覚醒は年配の方によく見られる症状です。

### \* 症状 \*

- 入眠障害…眠ろうとしてもなかなか寝付けない。
- 中途覚醒…夜中に何度も目が覚めてしまう。
- 熟眠障害…眠りが浅く、ぐっすり眠った気がしない。
- 早朝覚醒…朝早く目が覚めて、再び寝付けない。



## \* 種類 \*

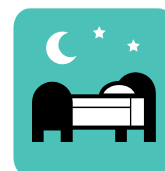
一過性	時差ぼけや、試験の前日など特別な緊張を伴う出来事があったときなど数日間みられる不眠の事。
短期	1～3週間続く不眠の事。ストレスや、仕事や家庭のトラブル、身体の病気のときなどに見られる。
長期	1ヶ月以上続く不眠の事。他の病気が原因となっていることがあり、その場合は適切な治療を受けることが必要となる。

## 《 不眠症の治療 》

まずは原因を考え、生活面の改善を行いましょ。それでも眠れない時は原因を探りながらその原因治療を行うとともに、対症療法的に治療薬を使います。

## \* 治療薬 \*

不眠症の治療薬は種類によって作用が現れる時間や持続時間の長さが異なります。それぞれの症状に合わせて処方されます。また超短時間作用型や短時間作用型は、薬の効果がすぐに出てくるので、眠る準備をしてから服用するようにしましょう。



**超短時間作用型**・・・睡眠導入剤とも言われ、作用がすぐに現れます。入眠障害に用います。  
ハルシオン・マイスリー・アモバンなど

**短時間作用型**・・・作用が現れるまでの時間が比較的短く、入眠障害・熟眠障害に用います。  
レンドルミンD・エバミールなど

**中時間作用型**・・・作用が現れるまでにかかる時間は、超短時間型や短時間型よりはやや長く、持続時間も比較的長くなります。熟眠障害・早朝覚醒などに用います。  
ユーロジン・ロヒプノール・ベンザリンなど

## \* 生活の中での対策 \*

- 規則正しい食事と規則的な運動習慣を身につけましょ。
- 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせて寝つきを悪くしてしまうので、眠くなってから床に就き、就寝時刻にこだわり過ぎないようにましょ。
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴など寝る前に自分なりにリラックスできることをましょ。



不眠症は一人ひとりに合った治療が必要です。不眠に悩んだ時は一人で抱えず、まず近くの医療機関に相談してみてください。