

不眠症の話～睡眠導入剤を正しく使うために～

加齢とともによく眠れないとか寝つきが悪い、早く目が覚めてしまうなどと訴えて来院される方が増えています。睡眠導入剤を毎夜使用している人から副作用を気にしてできるだけ使わないように我慢している人まで様々です。

◎不眠症とは

不眠症（睡眠障害）はごくありふれた病気です。実際に眠っている時間の長さに関係なく、朝起きた時睡眠に満足感が得られず、日中の生活や仕事に差し支える状態です。

◎不眠症のタイプ

寝つきが悪くてなかなか眠れない「入眠障害」、翌朝起きるまで何度も目が覚めてしまう「中途覚醒」、朝早く目が覚めてしまいその後眠れない「早朝覚醒」、睡眠時間は十分なのに目覚めたときに満足感が得られない「熟眠障害」、などのタイプがあり、これらのいくつかが合併したタイプもあります。中途覚醒や早朝覚醒は加齢とともに増えています。

◎不眠症の原因

痛み、かゆみ、頻尿などの身体的要因。環境の変化、寝室の騒音、温度、明るさなどの生理学的要因。ストレス、不安、精神的ショックなどの心理学的要因。うつ病、神経症などの精神疾患など精神医学的要因。アルコール、コーヒー、タバコ、降圧剤など、睡眠薬や抗うつ薬の急な中断などの薬理学的要因。

◎睡眠導入剤の種類

超短時間作用型（トリアゾラム商品名ハルシオン）（ゾルピデム商品名マイスリー）、短時間作用型（プロチゾラム商品名レンドルミン）（リルマザホン商品名リスミー）、中間型（ニトラゼパム商品名ベンザリン、ネルボン）（エスタゾラム商品名ユーロジン）、長時間型などがあります。薬物を代謝する能力の差、高齢になると薬物代謝能力が落ちる、アルコール常習飲用者では睡眠薬の効果が減少する、他の薬と一緒に服用している場合効果が強まったり弱まったりするなどのために同じ薬でも人によって効き目に差があります。

◎睡眠導入剤服用の原則

まず自分の不眠の原因を医師と相談しながらしっかりと判断します。原因を取り除いたり改善できるところは改善します。薬は不眠症のタイプによって使い分けます・現在の薬はどれも医師の指示に従って正しく使えば安全です。少ない量からはじめ、勝手にやめないうで少なくとも一週間は続ける。やめるときは医師の指示に従って徐々に減量していくなどの注意が必要です。眠れないからといって薬の量を増やしたり、急に止めたりしても副作用が出る場合があります。アルコールとの併用は厳禁です。作用の増強や記憶障害、ふらつき、転倒などの副作用を引き起こします。グレープフルーツは血中濃度をを上昇させるので併用はよくありません。

◎不眠症は医師に相談を

不眠症のタイプを知ることが有効な対策につながります。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦