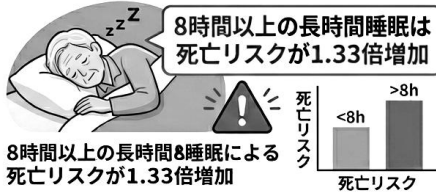


# 睡眠と不眠症治療薬について

## ●睡眠(高齢者の睡眠の場合)

睡眠は6時間程度を目安に

- ・8時間以上の長時間睡眠は死亡リスクが1.33倍増加
- ・昼寝は30分以内 昼間は活動的に
- ・床上時間を長くしない



## 快眠のポイント

- ① 朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう
- ② 朝ごはんをきちんと食べましょう
- ③ 屋外で体を動かし昼夜のメリハリをつけましょう
- ④ 遅い夕食はなるべく避けましょう
- ⑤ 晩酌は控えめに 寝酒はやめましょう
- ⑥ 就寝1~2時間前にぬるめのお湯に浸かりましょう
- ⑦ 寝る1時間前からリラックスタイムを過ごしましょう
- ⑧ 就寝時間を決めて夜更かしは避けましょう

## ●不眠症

不眠症とは睡眠障害の1つです。不眠症には『入眠困難』『中途覚醒』『早期覚醒』の3つのタイプがあり、3つの症状が重なることもあります。

- \*入眠困難  
・布団に入ってもなかなか寝つけない  
・寝るまでに30分以上かかる
- \*中途覚醒  
・夜、寝ている途中で数回目が覚めてしまう  
・途中で目覚めるとなかなか寝つけない
- \*早期覚醒  
・予定より早く目覚めてしまう  
・早朝に目覚めるとそれ以降眠れない

## 睡眠Q & A

①よく質の良い睡眠と聞きますが、質の良い睡眠とは？朝すっきりと目覚めることですか？

⇒慢性不眠障害の不眠症の定義では、(1)不眠の訴え(質及び維持)と(2)日中の機能(QOL)障害が週に3日以上、3か月以上持続と定義されています。従って、不眠の訴えとして入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒等がないことに加えて、日中の機能障害として疲労、不快感、注意・集中・記憶力低下、パフォーマンス低下、過失や事故がないことが質の良い睡眠と考えることができます。

質の良い睡眠のためのポイントは睡眠の時間や毎日同じ時間帯に寝起きする事や寝具の保温・吸湿性、室温、入浴でリラックスすることです。

②安定剤との違いは？

⇒安定剤も不眠症治療薬もGABA受容体(脳の活動を抑えて眠りに導く)に作用することで効果があり作用部位は同じです。鎮静の薬ごとの薬物動態や臨床的に期待する効果の強さとタイミングに応じて使い分けられています。

③速効性の効果と持続時間について。

⇒薬剤または人の体質によって異なります。服用から10~30分後に眠気が出るので就寝直前に服用しましょう。初日から1週間以内に効果を実感し、1~2週間以上の継続で効果が安定します。

④起床後眠気が残らないですか？

⇒傾眠は頻度3%以上で起こり得ます。

⑤起きた時のふらつき等はないですか？

⇒傾眠は頻度3%以上で起こり得るため、ふらつきにも注意が必要です。

⑥嫌な夢(悪夢)を見ませんか？

⇒副作用として悪夢があり頻度1~3%未満の発現頻度で起こりえます。

⑦市販の睡眠薬も不眠症に効果があるのでしょうか？

⇒アレルギー薬の眠気を利用したもので機序が異なり、短期間の使用に限られています。

不眠症の人は、市販の睡眠薬を長期的に使ってはいけません。

⑧睡眠薬はやめられなくなるのではないかと心配です。

⇒不安に思うかもしれませんが、しかし、今の睡眠薬は適切な服用量なら依存性は低く、医師の指示通り服用すれば心配ありません。



睡眠薬は漠然と長期間使うものではなく、不眠症が改善すれば減薬・休薬するのがゴールです。そのためにも医師の指導のもと薬物療法と並行して睡眠の正しい知識を持ち、日々の生活・睡眠の習慣を整えていきましょう。

ぐっすり眠れると疲れ方が違う様に思います。良い睡眠こそ健康管理の基本で活力となり、やる気元気が出ます。睡眠は体を守る免疫力も高めてくれます。

睡眠薬と聞くと不安を感じると思う人もいますが、自分自身に合った薬を相談して、質の良い睡眠を心がけて下さい。



診療予約は  
こちらから

電話予約：0799-62-5566 (診療時間内)

ネット予約：<https://ssc6.doctorqube.com/soyama-clinic/> (24時間対応)

\*携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます\*

