



## Dr 馬の健康生活 豊かな睡眠のはなし

漢方医師の馬先生が得意とする「睡眠管理」について、やさしく解説いたします。

# 睡眠薬のメリットとデメリット

睡眠薬は脳の活動を抑えることで、眠気などを誘発させることで睡眠障害を改善します。世の中で最初に使われていた睡眠薬は、1880年代に開発されたバルビツール酸系であります。ただし、バルビツール酸系睡眠薬は耐性、依存性が普遍的で、呼吸中枢を強く抑制し、死に至ることもあります。1950年代以来、ベンゾジアゼピン（BZ）系睡眠薬、そして、1980年代以降に開発された非BZ系の睡眠薬がもともと常用されてきました。BZ系及び非BZ系の薬剤は中枢神経系のGABA-Aレセプターに作用します（γアミノ酪酸（GABA）は中枢神経系における抑制性神経伝達物質です）。BZ系及び非BZ系の他には、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬、バルビツール酸系という睡眠薬もあります。

表 1

| 睡眠薬の種類               | 代表的な商品                                                                                                    | 特徴など                                    |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 非ベンゾジアゼピン系（半減期2-4時間） | マイスリー／アモバン／ルネスタ<br>    | 依存性耐性が少ないため、治療開始によく使われる。                |
| ベンゾジアゼピン系（半減期6-12時間） | ハルシオン／レンドルミン／エバミール<br> | 脳の興奮を抑え、不安・緊張を軽減できる。                    |
| メラトニン受容体作動薬          | ロゼレム／メラトベル<br>         | メラトニン（Melatonin）は睡眠や覚醒のリズムを調節するホルモンである。 |
| オレキシン受容体拮抗薬          | ベルソムラ／デエビゴ<br>         | オレキシンは脳の覚醒に関与するホルモンである。※                |
| バルビツール酸系             | ラボナ／イソミタル<br>          | 麻酔剤としても使用される。強い催眠作用を持つ。                 |

一、常用される睡眠薬の種類と特徴（表1）

※ 1991年に柳沢正史氏（現職は筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構機構長・教授）がオレキシンという新規神経伝達物質を発見した。オレキシンは睡眠覚醒を制御している。

表 2

| 薬理作用                                                              | メリット                                                 | デメリット                                                          | 副作用                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) 睡眠改善<br>2) 筋肉をゆるめる(筋弛緩)<br>3) 不安や緊張をやわらげる<br>4) けいれんを防ぐ(抗てんかん) | 1) 即効性がある<br>2) 効果のある程度予測できる<br>3) 不安や筋肉の緊張が和らぐものもある | 1) 睡眠の質が落ちる<br>2) ふらつき<br>3) 翌朝への持ち越し<br>4) 健忘などの副作用<br>依存性がある | 1) ふらつき、頭痛、めまいなどが現れる場合がある<br>2) 一過性前向性健忘<br>3) 入眠までの出来事や中途覚醒時の出来事を覚えていないなどの症状があらわれる場合がある<br>4) 翌朝以降へ眠気が残ることや注意力などの低下 |

## 二、常用される睡眠薬の薬理作用、メリットとデメリット

皆様がBZ系睡眠薬や非BZ系睡眠薬を正しく、効果的に使っていくため、メリット・デメリットをご紹介します。

### 1. ベンゾジアゼピン系睡眠薬の薬理作用、メリットとデメリット(表2)

### 2.

非ベンゾジアゼピン系睡眠薬の薬理作用、メリットとデメリット(表3)

表 3

| 薬理作用                               | メリット                                                | デメリット                                           | 副作用                                                                      |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 脳をリラックスさせる<br>GABA の働きを高め、催眠や抗不安作用 | 1) 睡眠が深くなる<br>2) 翌朝の眠気やふらつきなどの副作用が少ない<br>3) 依存性が少ない | 1) 効果が中等度<br>2) 種類が少なく超短時間型しかない<br>3) 健忘の副作用が多い | 1) ふらつき、頭痛、めまいなどが現れる場合がある<br>2) 一過性前向性健忘<br>3) 翌朝以降へ眠気が残ることや注意力、集中力などの低下 |

## 睡眠薬服用の注意事項

いずれの睡眠薬も、アルコールと一緒に飲むのは厳禁です。また一緒に飲んでも、夜の飲酒をできる限り避けてください。

睡眠薬を飲んでから眠気が来ないからといって、絶対に量または種類を増やして飲まないでください。

減量・中止の際には、必ず医師の指導のもと、調整を行います。自己判断で睡眠薬の服用を中止することは避けてください。

クアゼパム(ドラルール)は、食後に服用したら、血中濃度が上がりすぎる恐れがあるため、食後の服用は避けてください。

副作用が強く現れた時には、必要に応じて、量を減らすか、効果の持続時間が短い睡眠薬に変更するよう、専門医にご相談ください。

睡眠薬を使用すると、日中の眠気やふらつきといった副作用が出ることがあります。

睡眠問題で悩んでいる方は、専門医を受診してください。