

睡眠薬について



一般社団法人 長野県薬剤師会



Nagano pharmaceutical association

睡眠薬について

社会医療法人栗山会 飯田病院 薬剤科
小林 哲郎



不眠の症状はどのタイプ？

- 入眠障害（なかなか寝つけない）
- 床に入って寝つくまでに、30分～1時間以上かかるタイプ
- 精神的な問題、不安や緊張が強いときなどにおこりやすいといわれている



不眠の症状はどのタイプ？

- 中途覚醒（夜中によく目が覚める）
- 睡眠中に何度も目が覚めたり、一度おきたあとなかなか寝つけなくなるタイプ
- 日本成人で不眠の訴えの中で最も多く、中高年でより頻度が高いといわれている



不眠の症状はどのタイプ？

- 早朝覚醒（朝早く目が覚める）
- 朝、予定時間より2時間以上前に目が覚めてしまい、その後眠れなくなってしまうタイプ
- 高齢者に多くみられる



不眠の症状はどのタイプ？

- 熟眠障害（ぐっすり眠った気がしない）
- 睡眠時間を十分にとったのに、熟眠感が得られないタイプ
- ほかのタイプの不眠症を伴っている場合も多い



睡眠導入薬とは・・・

- 睡眠導入薬は、不眠状態や睡眠が必要な状態に用いる薬物
- 睡眠時の緊張や不安を取り除き、寝付きを良くするなどの作用がある
- 一般的に睡眠導入薬を抗不安薬として使うケースがある
- 逆に抗不安薬や抗精神病薬を睡眠薬として利用することもある



睡眠薬の選択基準

- 不眠は一般にその症状から、**入眠障害**、**中途覚醒**、**早朝覚醒**、**熟眠障害**などに分類される
- 睡眠薬の選択は、上記の不眠症状に合わせて選択される
- 高齢者の場合は肝機能が衰えていることから、早朝覚醒であっても短時間作用型を第一選択にするケースがある
- 薬物代謝過程が単純で肝機能に左右されないロルメタゼパムを選択する場合もある



バルビツール酸系睡眠薬について

- 脳の覚醒を抑え、眠りやすくしたり、不安や緊張を鎮めたりする薬
- 薬剤によっては麻酔薬を効きやすくする目的で麻酔前に使われるものもある



ベンゾジアゼピン系睡眠薬について

- 脳の活動（興奮）を抑えることで眠りやすくし、睡眠障害などを改善する薬
- 作用の持続時間によって4タイプに分類される
- 薬剤によっては睡眠障害のほか、けいれん発作の予防や麻酔前投与薬として使用される場合もある



ベンゾジアゼピン系睡眠薬について

- 入眠困難なタイプ（入眠障害）にはトリアゾラムやブロチゾラムなど超短時間～短時間作用型の睡眠導入薬が有効
- 中途覚醒や早朝覚醒など、睡眠の維持が困難なタイプにはニトラゼパムやクアゼパムなどの中間～長時間作用型の睡眠導入薬が有効
- 不眠に対して不安や緊張が強い場合には、抗不安作用や筋弛緩作用の強い薬物（エチゾラムなど）が選択される
- クアゼパム（長時間作用型）や非ベンゾジアゼピン系睡眠導入薬のゾルピデム（超短時間作用型）は睡眠鎮静作用に比べて筋弛緩作用が弱いことが知られている



非ベンゾジアゼピン系睡眠薬について

脳の活動（興奮）を抑えることで眠りやすくし、睡眠障害などを改善する薬

ベンゾジアゼピン系睡眠薬に比べ、筋弛緩作用が少ない

非ベンゾジアゼピン系睡眠薬の言葉の意味・・・

「ベンゾジアゼピン骨格」を持つ、ベンゾジアゼピン系睡眠薬との区別のため



その他の睡眠（改善）薬

メラトニン受容体作動薬

- メラトニンは体内時計の調節に関係し、睡眠と覚醒のリズムを調節する働きがあるホルモンのひとつ
- 体内で睡眠に深く関わるホルモン（メラトニン）の受容体に作用し、自然に近い生理的睡眠を誘導し、不眠症における入眠困難などを改善する薬
- 総睡眠量の増加効果なども期待



その他の睡眠（改善）薬 オレキシン受容体拮抗薬

- オレキシンは、起きている状態を保ち、安定化させる（覚醒を維持する）脳内の物質
- 脳の覚醒を促進するオレキシンの受容体を阻害することによって、脳を睡眠状態へ移行させ睡眠障害を改善する薬
- 服用開始から比較的早期に睡眠改善が期待できる
- 食事と同時又は食直後の服用は避ける



睡眠導入薬の主な副作用

- ✓一過性前向性健忘
- ✓持ち越し効果
- ✓筋弛緩作用
- ✓反跳性不眠
- ✓精神神経系症状



睡眠導入薬の主な副作用

•健忘（前向性健忘）

- ✓服用後の記憶を喪失するもの
- ✓消失半減期の短い薬物は健忘作用が強いとされている

•筋弛緩作用

- ✓ふらつきや脱力を生じさせ、転倒や骨折の原因となる
- ✓高齢者には非ベンゾジアゼピン系睡眠導入薬、**短時間作用型**の睡眠導入薬を少量かつ単剤で使うことが望ましい



睡眠導入薬の主な副作用

•効果持ち越し

- ✓睡眠導入薬の効果が翌日以降も継続する現象で、日中の眠気、脱力、頭痛、倦怠感などの症状が出現

•反跳性不眠

- ✓睡眠導入薬を突然中止した際に生じる強い不眠
- ✓作用時間が短い睡眠導入薬ほど出現しやすい

•精神神経系症状



ナルコレプシー

- 『起きていられない』 睡眠障害
- 日中に数十分の短い睡眠を何度も繰り返す過眠症の一種
- 目覚めた直後は頭がすっきりとしているが、数時間でまた強烈な眠気に襲われることもある



ご清聴ありがとうございました

