

薬局だより

睡眠薬の正しい使い方

みなさんは“睡眠薬”というものを使ったことはありますか？馴染みのない方には、少し怖いお薬のように感じるかもしれません。しかし、睡眠薬は正しく使用することで不眠の改善につながる大切なお薬です。今回はどんな睡眠薬について簡単にご紹介します。

まずは睡眠薬と一口に言っても様々な種類に分けられます。現在医療現場で使用されているものを大きく分けると、ベンゾジアゼピン系、非ベンゾジアゼピン系、メラトニン受容体作動系、オレキシン受容体拮抗系といったものがあります。それぞれ不眠症の改善効果に大きな差はないと言われていますが、そこで重要になってくるのが作用時間の長さです。

作用時間の長さで分類すると①超短時間作用型、②短時間作用型、③中間作用型、④長時間作用型に分けることが出来ます。不眠症のタイプによって、例えば寝つきが悪い方には超短時間作用型を、朝早く目が覚める方には長時間作用型を、朝早く目が覚める方には長時間作用型を使用するなど、睡眠薬は使い分けながら使用するのが一般的です。

また、「睡眠薬を使用していると認知症になる」という話を聞いたことのある方がいるかもしれません。結論から申し上げますと、その可能性は否定できません。認知症のリスクが高まるという報告では、数年～十数年の長期服用が原因となって、服用していない方に比較して 1.5～3 倍程度陥りやすくなるようです。しかし、その結論はいまだ出ておらず、不眠症自体も認知機能の低下をきたすリスクを高めてしまいます。

お薬を飲まずに不眠症を治療することももちろん出来ます。生活習慣の改善（定期的な運動や規則正しい食生活など）などの非薬物治療です。仮に薬物治療を行う際は、薬のメリットとリスクを十分に考慮したうえで慎重に起用法を決定します。睡眠薬の正しい服用方法と服用量を知り、適切に治療していきましょう。

<参考> 日本睡眠学会「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」
(薬剤科 太田口義智)

総合南東北病院広報誌「南東北第 343 号」より転載