



# 薬局新聞



2025年 初夏号

## 《睡眠薬のおはなし》



### 睡眠障害の種類

- ・**入眠障害**:寝つきが悪い。超短時間型・短時間型が有効。
- ・**中途覚醒**:何度も目が覚める。その後、なかなか眠れない。中間型・長時間型が有効。
- ・**熟眠障害**:睡眠時間は十分だが、深く眠った満足感がない。
- ・**早朝覚醒**:起床時刻の2時間以上前に覚醒し、その後眠れない。中間型・長時間型が有効。



### 不眠の原因

- ・睡眠と覚醒のバランスの乱れ(睡眠を誘う機能<身体を覚醒させる機能)
- ・睡眠リズムの乱れ、ストレス、精神疾患、生活習慣病、アルコール、薬の影響…等



### 睡眠薬の種類

- ・**GABA受容体作動薬**(脳全体を鎮静させて眠りをもたらす)  
ベンゾジアゼピン系(フルニトラゼパム、ニトラゼパム、エスタゾラム、クアゼパム等)  
非ベンゾジアゼピン系(ゾルピデム、エスゾピクロン等)  
様々な作用時間の薬があるので、不眠症状に合わせて服用できる。  
不安や緊張を取り、リラックス効果がある。  
耐性(薬がだんだん効かない)や依存性(薬が欲しい)がある。  
睡眠薬を服用した後の記憶が思い出せなくなる。  
筋弛緩作用があるので、転倒・ふらつきのリスクがある。
- ・**メラトニン受容体作動薬**(体内時計を介して眠りをもたらす)ラメルテオン  
体内時計を司る「メラトニン」の作用を高めて睡眠リズムを整えて眠りに導く。  
自然な眠り。依存性がない。  
即効性はない。少なくとも2週間くらい服用を続けましょう。
- ・**オレキシン受容体拮抗薬**(覚醒状態から睡眠状態に切り替える)ベルソムラ、デエビゴ、クービビック  
覚醒の維持に重要な物質「オレキシン」の働きを弱めて眠りの状態に導く  
自然な眠気を強くする。依存性がほとんどない。夢が増えて悪夢になることがある。
- ・**鎮静系抗うつ薬**(睡眠が深くなる、熟眠感が得られる)ミルタザピン、トラゾドン  
睡眠を促す効果があり、うつ病に伴う不眠に有効。
- ・**漢方薬**(酸棗仁湯、加味帰脾湯…など)

### 睡眠薬と食べ物

#### 睡眠薬は食事の影響を受ける？

- ・睡眠薬は腸で吸収されるので、食事と一緒に腸に運ばれ効果発現するまでに時間がかかり、効果が弱くなる。  
→食後2時間以上あけてからが望ましい。
- ・食後服用で効果が強く出る薬や、効果が減弱される薬があります。夜食など注意！

#### 睡眠薬とアルコール

- ・睡眠の質が低下(浅くなり、熟眠感がなくなる)
- ・睡眠薬の効果が増強され、昏睡などに陥るおそれがあるので一緒に服用しない！

### ～話題のお薬～

#### レキサルティ錠 (適応追加 2024.9)

統合失調症

うつ病・うつ状態

(既存治療で十分な効果が得られない場合、SSRI・SNRI・ミルタザピン等と併用)

アルツハイマー型認知症に伴う、

焦燥感・易刺激性・興奮に起因する、過活動又は攻撃的言動

一般名：プレクスピプラゾール



お気軽にご相談下さい



東加古川病院 薬局

加古川市平岡町新在家 1197-3

