

不眠症と睡眠薬について

不眠症とは



夜によく眠れないだけでなく、日中に体のだるさ、意欲や集中力が続かない、食欲がないなどの不調が現れる病気です。不眠が続くと、眠れないことへの不安や焦りから、さらに眠れなくなってしまうことがあります。



不眠の種類・原因



入眠障害

寝つきが悪い



中途覚醒

眠りが浅く、途中で何度も目が覚める



早朝覚醒

早朝に目覚めて二度寝ができない

睡眠リズムの乱れ

生活のストレス

からだの病気

こころの病気

たばこ、お酒
夜のコーヒー

飲んでいる薬

(睡眠時の) 息苦しさ
足のムズムズ感

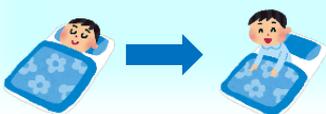
(睡眠時の) 周囲の環境



..... これらすべてが不眠の原因になる可能性があります

不眠への対処法

●寝る時間・起きる時間を一定にする



●朝起きて、太陽の光を浴びる



●自分流のストレス解消法を行う



●適度に体を動かす



●寝る前にスマホやテレビは見ない



●睡眠時間にこだわらない



●お酒を睡眠薬代わりにしない



●寝る前のカフェイン摂取を控える



睡眠薬の種類と特徴



生活習慣の改善を行っても眠れない場合は、薬の使用を検討します。
多くの薬は服用して10～30分後に眠気が生じるため、寝る直前に飲みましょう。
副作用として日中の眠気、ふらつき、めまい、転倒などがあるので注意しましょう。
薬の影響が残ることがあるため、車の運転など危険を伴う機械の操作はしないでください。

ベンゾジアゼピン受容体作動薬

- ・脳の興奮を抑えるGABA（ガンマアミノ酪酸）という物質の働きを強め、睡眠を促します。
- ・気分の異常を起こすことがあります。
- ・症状の悪化や別の症状を生じることがあるため、急に服用を中断しないでください。



薬によって作用時間が違います。注意しましょう！

超短時間型・短時間型

寝つきが悪い方 向け



中間型・長時間型

寝ても途中で目が覚めてしまう方
早朝に目が覚めてしまう方 向け



作用時間が長いため、翌朝に眠気が残ってしまうことがあるので注意しましょう

オレキシン受容体拮抗薬

- ・起きている状態を維持するオレキシンの働きを抑えて、睡眠状態に導きます。
- ・特に途中で目が覚めてしまう方に適しています。寝つきが悪い方にも使用されます。
- ・頭痛や疲労を伴うことや、悪夢をみることがあります。



メラトニン受容体作動薬

- ・体内時計のリズムを調整するメラトニン受容体に働いて、自然な眠気を促します。
- ・寝つきが悪い方や昼夜逆転するなど、睡眠と覚醒のリズムが崩れている方に使われることが多いです。



眠れないときは医師に相談を

不眠が続く場合には、ひとりで考え込まず、医師に相談してみましょ。病院を受診して不眠について相談するだけでも、眠れないことへの不安は和らぎます。

副作用は薬により様々ですので、気になる症状やご不明な点は薬剤師にご相談ください



兵庫県立病院の名称・所在地・連絡先

尼崎総合医療センター
尼崎市東難波町2丁目17-77
☎ 06 (6480) 7000



丹波医療センター
丹波市氷上町石生2002番地7
☎ 0795 (88) 5200



がんセンター
明石市北王子町13-70
☎ 078 (929) 1151



西宮病院
西宮市六湛寺町13-9
☎ 0798 (34) 5151



淡路医療センター
洲本市塩屋1丁目1-137
☎ 0799 (22) 1200



粒子線医療センター
たつの市新宮町光都1丁目2-1
☎ 0791 (58) 0100



加古川医療センター
加古川市神野町神野203
☎ 079 (497) 7000



ひょうごこころの医療センター
神戸市北区山田町上谷上字登り尾3
☎ 078 (581) 1013



粒子線医療センター附属神戸陽子線センター
神戸市中央区港島南町1丁目6-8
☎ 078 (335) 8001



はりま姫路総合医療センター
姫路市神屋町3丁目264番地
☎ 079 (289) 5080



こども病院
神戸市中央区港島南町1丁目6-7
☎ 078 (945) 7300



他のパンフレットもココで見ることができます！

