

第112号

# まちのくすりやさん

今回のおはなし

「睡眠薬必要ですか」

「禁煙応援キャンペーン」



## 睡眠薬必要ですか？

しつこい不眠の場合、多くはうつ病、不眠症、アルコールへの依存といった精神の病気が隠れています。慢性的な不眠を訴える5人に1人が気分障害であるという調査報告もあります。

就寝中の脳波を見ると、睡眠状態が短いわけではないのに、眠れていないと感じる人も目立ちます。むやみに薬を増やせば効果が望めないどころか、副作用の心配も出てきます。精神科などの専門医に早めに診てもらう必要があります。

日本で処方される睡眠薬の7割近くを占めるのが、ベンゾジアゼピン系と呼ぶタイプです。脳神経の活動全体を抑える神経伝達物質「GABA」の働きを促し、眠りに導くGABA受容体作動薬の一種です。約50%の使用実績があり、10種類以上が使われています。このタイプの問題点は、服用後にふらついて転倒し、骨折したり、認知機能の低下をもたらしたりすることがあります。半年以上服用している人の3～5割で、中断しようとする時、動悸、発汗、不眠の繰り返しなど一種の禁断症状が現れることがあるので、注意が必要です。ベンゾジアゼピン系に次いで多いのが非ベンゾジアゼピン系です。やはりGABA受容体作動薬の一種で、筋弛緩など睡眠導入以外に影響が出ないように改善されましたが、多少のふらつきなどは残ることがあります。作用の仕組みが異なるものとして注目されているのがメラトニン受容体拮抗薬とオレキシン受容体拮抗薬の2つです。メラトニン受容体作動薬は眠りをもたらすホルモンのメラトニンと同じような働きをし、体内時計のリズムを整えます。2010年以降各国で使われています。オレキシン受容体拮抗薬はさらに、新しく米メルクの日本法人MSDが世界に先駆け日本で2014年に発売され、目を覚まさせる神経伝達物質「オレキシン」の分泌を減らす方法で睡眠に導く薬で、GABA受容体作動薬など脳の働きに広い影響がないとされています。本当に薬が必要なのかは、患者さんが自身の状態を医師にしっかりと伝えて判断を仰ぐしかありませんが、床にはいっても10分以上寝付けないと不眠症だと考える人がいますが、それは誤りです。日中に機能障害があるかが重要です。昼間に元気に散歩などができ、昼寝もせずに済むようなら不眠症とは違うかもしれません。

効果的な治療のためには患者自身が不眠の実態や原因を把握し、理解することが大切です。睡眠日誌が役に立ちます。ぜひ、睡眠日誌には、何時に床に就き、眠りに落ち、目覚めたかななどを可能な限り細かく記載するといいいでしょう。

【対処法】眠れないのは薬の効きが悪いからだと思わない。睡眠日誌をつけて不眠の原因を探る。別の病気が隠れていないかを医師に相談する。

ガ・タバコ

# 浦安市薬剤師会

## 禁煙応援キャンペーン

(平成28年9月～12月)



禁煙したいと思っている方へ

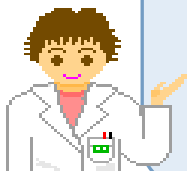
私達は禁煙できるように応援します。

あなたに合った禁煙方法を一緒に考え、禁煙に向けて

サポートします。遠慮なく薬剤師に相談下さい！

### 浦安市より、高齢者インフルエンザのお知らせ

- ・平成28年10月1日から平成28年12月31日
- ・浦安市に居住している65歳以上の方（昭和26年生まれの方は、65歳の誕生日の頃に郵送）60歳から64歳の方（昭和31年生まれの方は、60歳の誕生日の頃に郵送）で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活を極度に制限される方（身体障害者障害程度1級に相当）やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方（身体障害者障害程度1級に相当）も対象となります。
- ・自己負担金：1,000円（対象外；生活保護、中国残留邦人、市民税非課税の方）



### (一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>