

# くすりばこ



薬剤部 主任薬剤師  
新井 雅子

## 99.春眠暁を覚えず

「春眠暁を覚えず」まさにこの季節となりましたね。  
春らしくなってきた今日この頃、暖かくなってきたこともありぐっすり眠ったあとの清々しい目覚めは  
何とも言えない幸せな気分になります。十分な睡眠を取ると頭もスッキリして気分が良いですね。

しかし、中には

- ・なかなか眠れない
- ・夜中に何度も目が覚めてしまう
- ・朝早くに目が覚めてしまう
- ・眠りが浅い、ぐっすり眠れない

といった、いわゆる不眠症状でお悩みの方も少なくないようです。

今回は、この不眠症状を改善するお薬である睡眠薬についてお話ししたいと思います。



皆さんは、睡眠薬というどのようなイメージをお持ちですか？

「一度使い始めたら癖になってやめられなくなるのでは？」

「使っているうちに効き目が落ちてきて、使う量が増えていってしまうのでは？」

このような印象をお持ちの方々もいらっしゃるかもしれません。

でも、他のお薬と同様に、正しく使えば危険なことはありませんし、いまの睡眠薬は安全性の高いものが主流となっていますのでご安心ください。

睡眠薬にはさまざまな分類の仕方がありますが、ここでは作用メカニズムの違いから大きく2つに分けてお話しします。

### ①脳の機能を低下させる薬:マイスリー、レンドルミン、ハルシオン、ユーロジンなど

聞いたことのある名前のお薬もあるかもしれません。

このタイプのお薬は、脳神経の興奮を抑えるガンマ・アミノ酪酸(GABA)の働きを助けて睡眠状態を促します。

これまでの睡眠薬というと、このタイプのお薬がほとんどでした。そのため、どのような不眠症状にはどのお薬を使うのが効果的かといった経験が豊富なことも特徴の一つといえます。効果の持続時間が短いものから長いものなどいくつも種類があり、症状に合わせてお薬を使い分けることができます。睡眠薬で知られている副作用としては、ふらつき、翌朝までぼーっとした感じが残る、頭痛などがあります。

そして、最近では次のような新しいタイプの睡眠薬も登場しています。

### ②自然な眠気を強くする薬:ロゼレム、ベルソムラ

このタイプのお薬は、睡眠・覚醒の周期に関係する生理的な物質の働きを調整して、睡眠状態に仕向けていきます。

ロゼレムは、メラトニンの分泌を促す薬です。メラトニンとは？

体内時計のリズムを司っている睡眠ホルモンと呼ばれる物質です。朝に目覚めて日光を浴びてから14～16時間後くらいから分泌され、その1～2時間後に眠くなります。深夜1～2時頃をピークに、翌

朝目覚めて朝の光を浴びると消えていき眠気が少なくなるというものです。年齢を経るごとに分泌量が減っていくといわれています。ロゼレムはこの体内時計に働きかけて、睡眠と覚醒のリズムのメリハリをつけるお薬です。ゆっくり効果が現れる薬なので、しばらく飲み続けることが必要です。

**ベルソムラ**は、オレキシンの働きをブロックする薬です。オレキシンとは？

1996年に日本人医師が発見した脳内物質で、私たちが覚醒状態にあるときに働いてしっかり目覚めた状態にしてくれるものです。このオレキシンの働きをブロックし、睡眠状態へスイッチを切り替えていくお薬がベルソムラです。

この2つのタイプのお薬はメラトニン、オレキシンといった生理的な物質に働くため、本来の眠気を強める形のお薬といえます。そのため、効果や副作用には個人差が大きいともいわれています。

不眠症状の治療には、ご紹介した睡眠薬の他にも症状に合わせて不安を取り除く薬や緊張を和らげる薬なども処方されることがあります。いずれにしても、処方された使い方や量を守り、正しく服用することが大切です。

また、医師の診察なしに、気軽に薬局やドラッグストアで購入できる睡眠薬もあります。

これらのお薬は「睡眠改善薬」という分類になりますが、気になる中身は抗ヒスタミン薬のものがよく目につくようです。抗ヒスタミン薬は花粉症などのアレルギー症状に対するお薬として知られていますが、この抗ヒスタミン薬を飲んだ時に眠気を感じたことはありませんか？この眠気は副作用なのですが、その副作用を逆に利用したものが睡眠改善薬です。

医師の診察を受けて処方される睡眠薬と比較すると

- ・成分や睡眠への仕組みが全く異なる
  - ・一時的な不眠状態の改善にしか向かない
- とされています。

ストレスなどによる一時的な不眠には効果がありますが、慢性的な不眠症など長期にわたって使用するには向いていません。

ところで、日本人は眠れないときにお酒を頼ることが多いそうですが、不眠の対処法としてはお勧めできません。飲んだ直後は眠くなりますが、時間がたつと眠りが浅くなる作用があり、利尿作用もあるため何度もトイレに起きることになります。眠れないときにアルコールに頼ってしまうと、飲む量も増え不眠もひどくなってしまうとも言われていますので、くれぐれもご注意ください。

さいごに

睡眠の効果についてはよく知られていると思いますが、主なものを挙げただけでも

- ・疲労回復
- ・免疫力向上
- ・ストレス解消
- ・美肌効果
- ・肥満防止
- ・脳の若返りや記憶の定着

などなど、良いことづくめですね。



お薬を使わずに眠れるならそれに越したことはないのですが、もしお悩みであれば、ご紹介したものの他にも様々なお薬がありますので、主治医にご相談のうえご自身に合ったお薬と上手に付き合ってみてはいかがでしょうか。