

不眠

～眠いの疑問にこたえます～



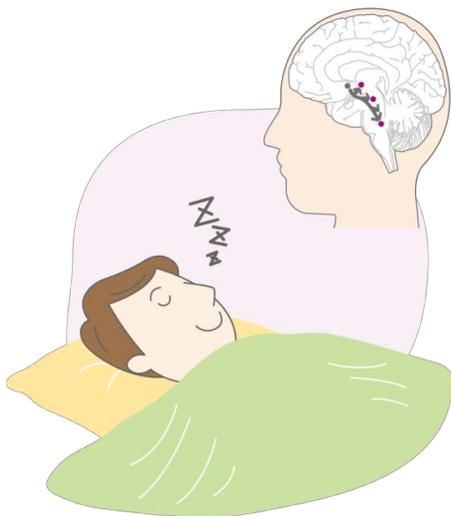
「眠る力」というのは、病気などによって一時的に弱まることはあっても、無くなってしまふことはありません。
睡眠薬は眠る力が弱まってしまった時に一時的に使う、あくまでも補助的なお薬です。
あなたに合ったお薬を一緒に見つけていきましょう。

睡眠システムと覚醒システムのバランス

睡眠と覚醒は、脳内の「睡眠システム」と「覚醒システム」の2つのシステムが、相互に働くことによって調節されています。



眠りたいときには
「睡眠システム」が
優位に



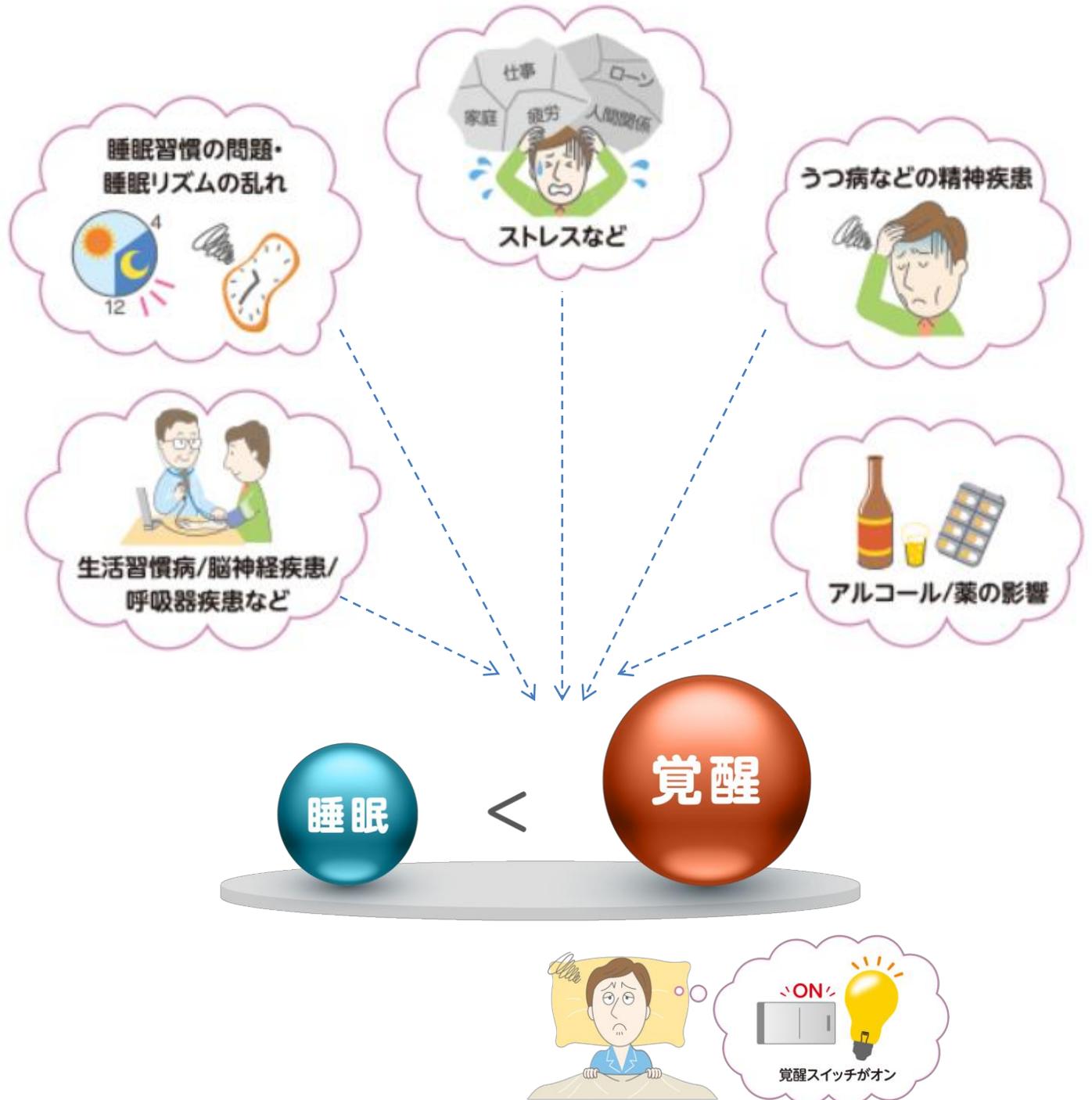
起きているときには
「覚醒システム」が
優位に



不眠症では、何らかの原因で、眠りたいときにも覚醒システムが過剰に活発な状態にあると考えられます。

不眠の原因

不眠の原因はさまざまですが、その一つとして考えられるのが、「睡眠」と「覚醒」の**バランスの乱れ**です。



各睡眠薬の特徴

	ベルソムラ	オレキシン受容体拮抗薬
	効能効果	不眠症
	特徴	<p>従来の睡眠薬とは違って強引に眠らせるのではなく、生理的なメカニズムを利用するので、自然に近い眠りを導く睡眠薬です。</p> <p>入眠障害にも効果がありますが、中途覚醒に特に有効です。</p> <p>依存の心配は殆んどないと考えられています。</p> <p>既存のお薬と作用機序が全く異なるため、現在の睡眠薬治療で効果不十分の患者さんも効果が期待できます。</p>
	ロゼレム	メラトニン受容体作動薬
	効能効果	不眠症における入眠困難の改善
	特徴	<p>従来の睡眠薬とは違って強引に眠らせるのではなく、自然な眠気を強くしてくれる睡眠薬です。</p> <p>即効性に少しかけているので、服用を続けて少しずつ効果の実感がでてくるような睡眠薬です。1ヶ月間くらいかけて少しずつ眠りを改善していくというイメージで使うお薬です</p>
	ゾルピデム	非ベンゾジアゼピン系
	効能効果	不眠症(統合失調症及び躁うつ病に伴う不眠症は除く)
	特徴	<p>「すぐに寝付きたい」という方にお勧めですが、2時間で効果が切れてしまいますから長くぐっすり眠りたい方にはお勧めできません。</p>
	アモバン	非ベンゾジアゼピン系
	効能効果	不眠症 麻酔前投薬
	特徴	<p>「すぐに寝付きたい」という方にお勧めですが、3-4時間で効果が切れてしまいますから長くぐっすり眠りたい方にはお勧めできません。</p> <p>口の中が苦くなる、という副作用が全般に少ないお薬です</p>
	ルネスタ	非ベンゾジアゼピン系
	効能効果	不眠症
	特徴	<p>「すぐに寝付きたい」という方にお勧めですが、5時間で効果が切れてしまいますから長くぐっすり眠りたい方にはお勧めできません。</p> <p>アモバンの中の「S体」という効果がある部分だけを抽出して作られたのがお薬です。</p> <p>アモバンほどではありませんが口の中が苦くなる、という副作用があります。</p>



医療法人ディープレインテンション

日吉病院

リンクスメンタルクリニック