

不眠

～眠り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、無くなってしまうことはありません。
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

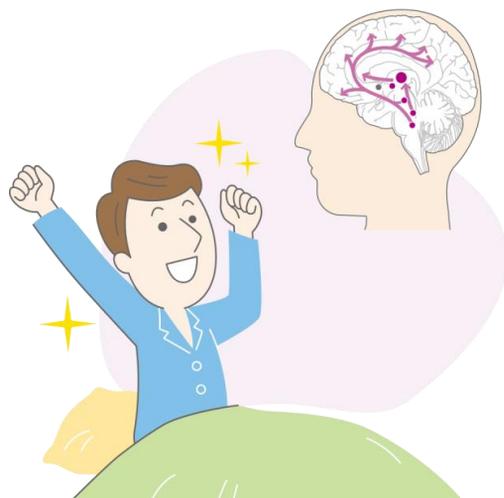
睡眠と覚醒は、脳内の「睡眠システム」と「覚醒システム」の2つのシステムが、相互に働くことによって調節されています。



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。

睡眠の種類～ノンレム睡眠とレム睡眠～

睡眠はレム睡眠 と ノンレム睡眠 で構成されています。

・2つの睡眠

レム睡眠 (rapid eye movement:REM)

- 急速な眼球運動を伴う
- 脳は活動、体は休む
- 夢を見る

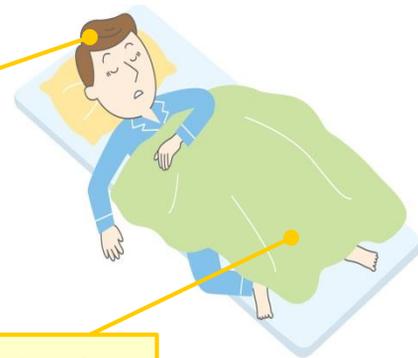
レム睡眠

(目がキョロキョロ動く/
90分周期の最後に出現)

脳は活動中
夢を見る

抗重力筋の緊張が
低下～消失し、全身
の筋緊張が弛緩

体は休ん
でいる



ノンレム睡眠

- 眼球運動を伴わない
深い眠り
- 記憶の強化

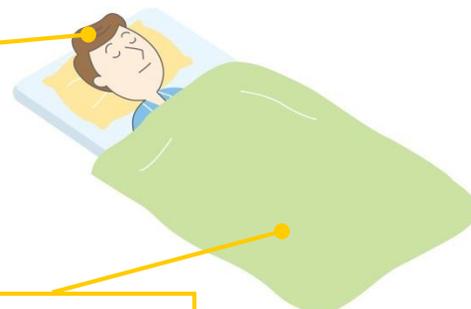
ノンレム睡眠

(睡眠の開始は
ノンレム睡眠から)

脳は
休んでいる

脳の代謝活動が覚醒時
の最大40%まで低下

体も休んでいる
(筋電図は見られる
こともある)



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。

睡眠習慣の問題・
睡眠リズムの乱れ



仕事
ローン
家庭
疲労
人間関係
ストレスなど



うつ病などの精神疾患



生活習慣病/脳神経疾患/
呼吸器疾患など



アルコール/薬の影響



睡眠

<

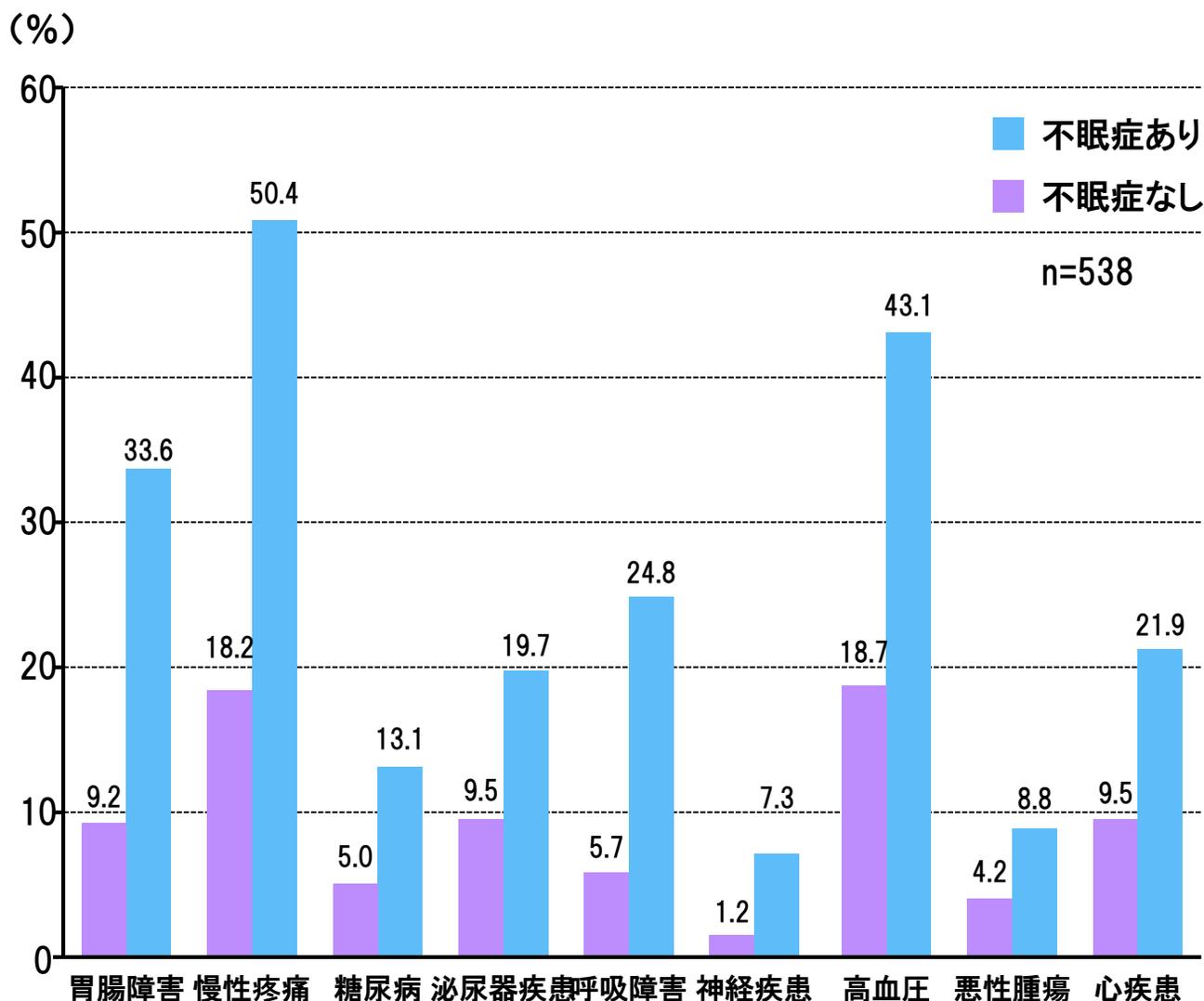
覚醒



覚醒スイッチがオン

不眠症患者における他疾患の有病率

不眠症患者は、不眠症のない人と比べてさまざまな病気の有病率が高いことが知られています。



対象・方法：米国テネシー州、シェルビー郡の20歳以上の男女772名(男性381名、女性391名)を対象とし、睡眠障害、疾患の有無(心疾患、悪性腫瘍、高血圧、神経系疾患、呼吸器系疾患、泌尿器系疾患、糖尿病、慢性疼痛、胃腸障害など)の有無について、自己申告方式での調査を行った。

不眠症の主な症状

不眠症では以下のような症状によって、日中の生活に支障が生じます。

入眠障害

- 夜なかなか寝付けない
- 眠るまで30分～1時間かかる



中途覚醒

- 夜中、何度も目が覚める
- その後、なかなか眠れない



熟眠障害

- 眠ったはずなのに、ぐっすり
と眠った満足感がない



早朝覚醒

- 朝早く目が覚めてしまう



不眠症の治療の流れ

不眠症の治療の流れは3つのステップから成ります

治療の流れ

1

日常生活を見直し、不眠の原因となる生活習慣を改善します

規則正しい生活を送る、寝室環境を整える、お酒やタバコを控えるなど、快眠のための生活習慣の改善を心がけます。

2

症状に合わせてお薬を服用します

生活習慣の改善と同時に、必要に応じてお薬を使って治療します。

医師の指導のもと、患者さんの症状に合わせたお薬を適切に服用することで、より安心して使用することができます。

3

お薬を減らしていきます

症状がよくなってきたら、いつまでお薬を服用するのか、どのようにお薬を減らしていくのか、患者さんの状態や服用している薬に応じて、医師から説明を受けます。自己判断で服用を中止せず、医師の指示に従ってお薬を減らしていきましょう。

SDM (Shared Decision Making)

日吉病院ではSDM を通じて治療薬を選定いたします。

SDMとは・・・

治療者とあなたが情報を共有し、お互いが納得して一緒に治療方法を選び決めていくことです。



この冊子では主にお薬についての説明が書かれています。
それはあなた自身がお薬の特徴を知り、納得したうえで自分に
合ったお薬を選ぶことがとても重要だからです。

治療の中心はあなたです。

まずは、あなたが困っていることを教えてください。不眠の症状は多岐にわたります。

言葉にできない事でも構いません。どんな些細なことでも大丈夫です。

まずは、どんな症状でお困りですか？

不眠症治療薬の種類

不眠症の治療薬の種類は大きく分けて3種類あります。

1 GABA_A受容体作動薬： **ベンゾジアゼピン系睡眠薬** **非ベンゾジアゼピン系睡眠薬**

脳の興奮を抑えるGABAという神経伝達物質の働きを促すことによって、**脳全体を鎮静化**させて眠りをもたらします。

2 メラトニン受容体作動薬

体内時計の調節に関与しているメラトニン(睡眠ホルモン)受容体に作用し、**体内時計**を介することによって睡眠を促します。

3 オレキシン受容体拮抗薬

オレキシンは覚醒を維持する脳内の物質です。オレキシン受容体拮抗薬はその「オレキシン」の働きを弱めることによって**自然な眠り**へと導きます。

平成26年度 診療報酬改定で、睡眠薬が2種類までしか使えない事になりました。よく相談してお薬を決めていきましょう。

GABA受容体作動薬

～ベンゾジアゼピン・非ベンゾジアゼピン～

～脳の活動を抑えて眠りに導く～

GABA受容体作動薬は、抑制性の神経伝達物質(GABA)の働きを促すことで催眠効果を発揮します。

GABA_A受容体は脳全体に分布しているため、**脳の活動全体を抑えて**眠りをもたらします。

古くから様々な作用時間のお薬が発売されています。症状によりお薬の使い分けができます。

GABA受容体作動薬

脳全体を鎮静させて
眠りをもたらす



《特徴》

- 催眠作用以外に抗不安、健忘、筋弛緩(ふらつき)など様々な作用もあるので、**内服後に歩き回らない**など気を付ける必要があります。
- 長く服用しているとお薬の依存(耐性)が出来てしまい、以前と同じ用量では効かなくなってしまう場合があります。
- 内服後に**認知機能(集中力や思考力など)の低下**もあるので気を付ける必要があります。
- 長期服用で認知症のリスクが上がる報告もあります。

GABA受容体作動薬で気を付ける点

即効性のあるお薬ですが、安全性は高いとは言っても副作用がないわけではありません。

《耐性・依存》

重篤な副作用が起きないからとつuitたくさん使ってしまったたり、漫然と使い続けて、耐性や依存性が形成されてしまうことがあります。これは近年問題となっています。

依存が形成されていなくても中止には注意しましょう。反跳性不眠といって急に止めると、反動で身体がびっくりして、より強い不眠が生じてしまうことがあります。少しずつ減らしていきましょう。

《健忘》

朝起きたら覚えのないカップラーメンが食べかすがあった、料理をした形跡があった等、思い当たる事はないでしょうか？

《筋弛緩作用》

筋弛緩作用を少なくした非ベンゾジアゼピン系も出てきましたが完全に作用が無い訳ではありません。服用直後はもちろん朝もふらつきには注意しましょう。

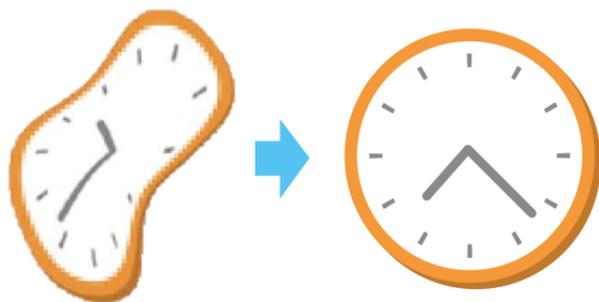
メラトニン受容体作動薬

～メラトニン(睡眠ホルモン)
に作用して眠りに導く～

メラトニン受容体作動薬は、
体内時計の調整に関係します。
睡眠と覚醒のリズムを調整す
るホルモンであるメラトニンの
受容体を介して、**体内時計系**
に作用して睡眠と覚醒のリズム
を整え、睡眠を促します。

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



《特徴》

- 2010年に発売された比較的新しいタイプの睡眠薬です。
- 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。
- 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。

オレキシン受容体拮抗薬

～覚醒を維持するオレキシンの働きを抑えて眠りに導く～

オレキシンはオレキシン受容体との結合を介して覚醒系神経を活性化させます。オレキシン受容体拮抗薬はオレキシンの作用を阻害し、**過剰に働いている**覚醒システムを抑制することで、脳を覚醒状態から睡眠状態へ移行させ眠りをもたらします。

《特徴》

- 2014年に発売された新しいタイプの睡眠薬です。
- 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。
- 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。
- 依存の心配は殆んどないと考えられています。
- 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。

オレキシン受容体拮抗薬

亢進状態の覚醒を抑えて眠りをもたらす



当院の睡眠薬一覧表

分類	商品名	作用時間	半減期(hr)
オレキシン受容体拮抗薬	ベルソムラ		10
メラトニン受容体作動薬	ロゼレム		1
非ベンゾジアゼピン系	ゾルピデム	超短時間作用型	2
	アモバン		4
	ルネスタ		5~6
ベンゾジアゼピン系	ブロチゾラム	短時間作用型	7
	エバミール		10
	リルマザホン		10
	フルニトラゼパム	中間作用型	24
	ニトラゼパム		27
	クアゼパム	長時間作用型	36
配合剤	ベゲタミン	中間~長時間作用型	95~131

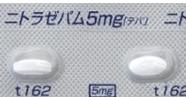
各睡眠薬の特徴

	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な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>

各睡眠薬の特徴

 <p>プロチゾラム 0.25mg ア×0.4 0.25 KW871 KW871</p>	プロチゾラム	ベンゾジアゼピン系
効能効果	不眠症 麻酔前投薬	
特徴	半減期が7時間前後なので作用時間的にもちょうど良い睡眠薬だと言えます。 催眠作用が中心になりますが、その他の作用も多少あるため、筋弛緩作用によるふらつきや転倒などには注意する必要があります	
 <p>エバミール10 エバミール10 CF CF</p>	エバミール	ベンゾジアゼピン系
効能効果	不眠症	
特徴	飲んでから1～2時間で効果が最大となり、10時間も経てば半減期を迎えるため、ある程度の即効性もあり、ある程度作用時間の長さもある、というバランス型の睡眠薬です。日中に眠気が残る場合もあります。 主に腎臓で代謝されるため肝臓にやさしいお薬です。	
 <p>リルマザホン 2mg meiji MK07 リルマザホン</p>	リルマザホン	ベンゾジアゼピン系
効能効果	不眠症 麻酔前投薬	
特徴	飲んでから効果が最大となるまで3時間ほどかかるため、即効性はあまり期待できませんが10時間前後の作用時間があるため、長く眠りたい方には有効な睡眠薬です。 効果は穏やかですが副作用は比較的小さいお薬です。	
 <p>フルニトラゼパム フルニトラゼパム KW565 KW565</p>	フルニトラゼパム	ベンゾジアゼピン系
効能効果	不眠症 麻酔前投薬	
特徴	超短時間型ほどの即効性はありませんが、服薬後1-1.6時間で効きがピークになり、半減期も7時間と丁度いい長さです。 個人差がありますが「強い」睡眠薬です。「強い」、という事は依存になりやすいお薬とも言えます。他の睡眠薬よりも特に耐性・依存形成には注意を払い、漫然と内服を続けないようにしましょう。	

各睡眠薬の特徴

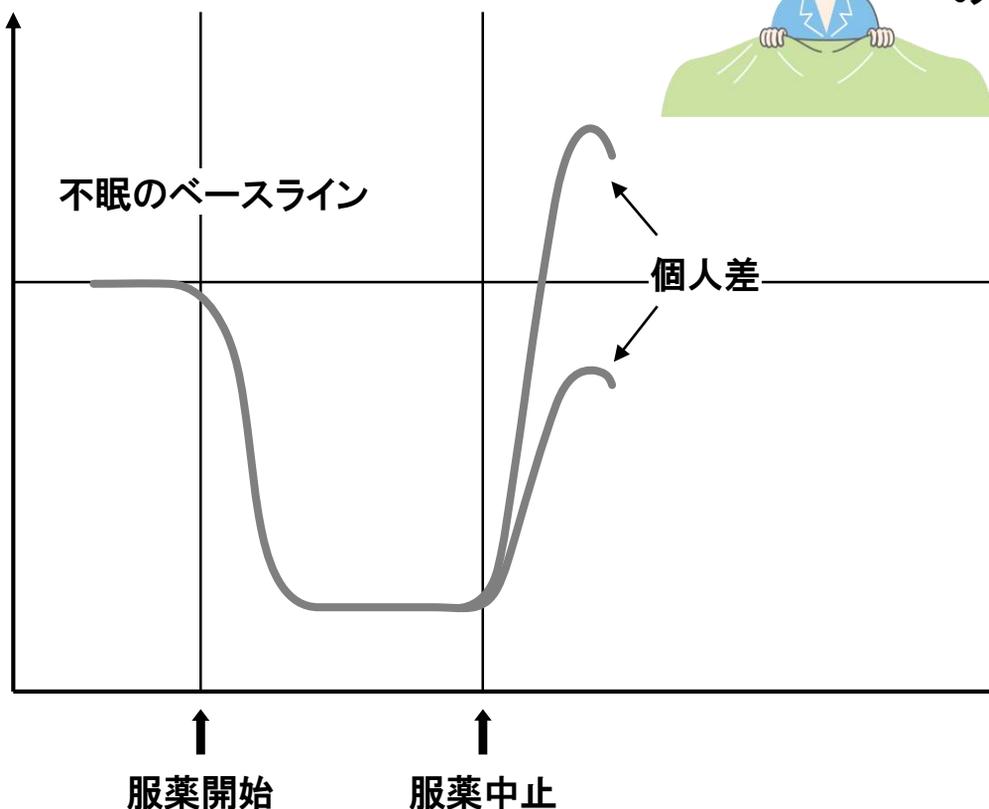
 <p>ニトラゼパム5mg(5mg) ニト t162 5mg t162</p>	ニトラゼパム	ベンゾジアゼピン系
効能効果	不眠症 麻酔前投薬 異型小発作群 點頭てんかん, ミオクロヌス発作, 失立発作等 焦点性発作 焦点性痙攣発作, 精神運動発作, 自律神経発作等	
特徴	飲んでから効果が最大となるまで2時間程度のため、即効性はあまり期待できませんが、作用時間が長いので、夜中に何度も起きてしまうという方には向いています。 しかし24時間という半減期は、実際には長すぎることもあり、日中にまで眠気が残ってしまうリスクもあります。 不安を和らげたり、てんかんやけいれんを抑えたりする作用もあります。そのため、日中の不安も改善したい、日中のけいれんを抑えたいという場合には向いています。	
 <p>クアゼパム クアゼパム meiji M0113 meiji M0114</p>	クアゼパム	ベンゾジアゼピン系
効能効果	不眠症 麻酔前投薬	
特徴	約30～40時間という非常に長い作用時間を持っており、日中にも眠気が残ってしまうデメリットがありますが、一方で長く効くおくすりは依存を形成しないため、依存形成を起こしにくいというメリットがあります。 効き始めが遅いのも特徴で、血中濃度が最大値に達するまでに約3.6時間かかります。即効性は乏しく、ゆっくりと効き始め、長く効き続ける。依存性は少なめです。	
 <p>ベゲタミンA ベゲタミンB 配合錠 配合錠</p>	ベゲタミン	配合剤
効能効果	下記疾患における鎮静催眠 統合失調症, 老年精神病, 躁病, うつ病又はうつ状態, 神経症	
特徴	①クロルプロマジン(第1世代抗精神病薬:商品名:コントミン)②プロメタジン(抗ヒスタミン薬:商品名:ピレチア・ヒベルナ)③フェノバルビタール(バルビツール酸系:商品名:フェノバル)の3つお薬が配合された睡眠薬です。 配合の割合でベゲタミンA、ベゲタミンBの2種類があります。 睡眠薬としての効果は「非常に強い」とされていますが耐性・依存が強く、重篤な副作用のリスクも持ち合わせている睡眠薬です。 2016年末をもって発売中止予定です。	

反跳性不眠

長期に服用している睡眠薬を急に中止すると、一時的に不眠症状が悪化することがあります。悪化の程度には個人差があります。

長期連用中の睡眠薬中止後の経過

不眠症状
の強さ



一時的な
不眠症状
の悪化

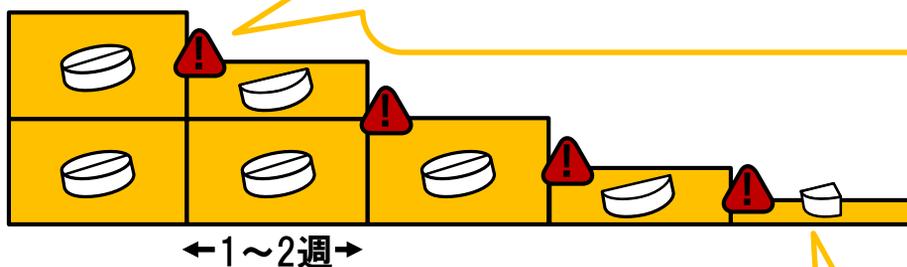
睡眠薬の減量・中断

<睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン>

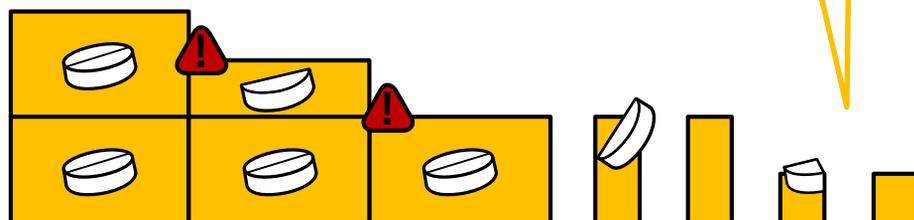
急な中断による離脱症状を避けるために、睡眠薬の減量・中断では、漸減法や隔日法といった方法が用いられます。

• 睡眠薬の漸減・休薬法

漸減法



隔日法



- 休薬できなくても、少量を安全に継続することで健康生活が望めることを説明(セーフティネット)

快眠のためのアドバイス (睡眠・睡眠準備)

寝る時刻や睡眠時間にこだわり過ぎないで

- 「眠らなくては」という意気込みでかえって頭がさえてしまい、寝つきを悪くすることがあります。
- 睡眠時間には個人差があり、短くても日中の眠気で困らなければ大丈夫です。一般に、高齢になるほど睡眠時間は短くなります。

寝床は眠るためだけに使いましょう

- 寝床では、本を読んだり、テレビを見たり、ものを食べたりせず、眠くなければ別の部屋に行き、その際は時間を気にせず、リラックスした時間を過ごすようにしましょう。

寝る前には、刺激物を避けましょう

- 夕食以降のカフェイン飲料の摂取、寝る1時間前の喫煙は控えましょう。
- 軽い読書、静かな音楽、40℃くらいのぬるめの入浴、アロマテラピー、軽いストレッチなどで心身をリラックスさせましょう。
- 夜の明るすぎる照明やテレビの光は、眠りの妨げになるので避けましょう。

睡眠薬の代わりに寝酒は避けましょう

- 就寝前のアルコール摂取により、夜中に目が覚めやすくなったり、眠りが浅くなったりすることがあります。また、体がお酒に慣れることによる飲酒量の増加や依存症にも注意が必要です。

快眠のためのアドバイス (起床・日中)

毎朝、同じ時刻に起床しましょう

- 毎朝決まった時間に起床することで、体に一定の睡眠と覚醒のリズムが身につき、自然に早寝早起きへの習慣へとつながります。

朝起きたら、太陽の光を浴びましょう

- 目が覚めたらカーテンを開けて朝日を浴び、体内時計のスイッチをオンにしましょう。体内時計がリセットされると、その14～16時間後に眠気が出てきます。

昼寝をするなら、午後3時までの20～30分にしましょう

- 20分程度の短い昼寝は頭をすっきりさせ、集中力や作業能力の低下を防ぎますが、30分以上の昼寝は深い眠りに入ってしまう、かえって逆効果です。また、午後3時以降に眠るのは夜の睡眠の妨げになるので控えましょう。

規則正しい3度の食事と、適度な運動を心がけましょう

- 朝食は心と体の目覚めに重要です。また、夜食を摂る場合や、空腹で眠れないときは、消化のよいものを少しだけにしましょう。
- 運動の習慣は熟睡を促します。軽く汗ばむ程度の適度な運動を、定期的に行うよう心がけましょう。

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

- 良い睡眠で、からだの健康づくり
- 良い睡眠で、こころの健康づくり
- 良い睡眠で、事故防止

2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

- 定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
- 朝食はからだとこころのめざめに重要
- 睡眠薬代替りの寝酒は睡眠を悪くする
- 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

- 睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
- 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
- 肥満は睡眠時無呼吸のもと

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

- 眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり
- 睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

- 必要な睡眠時間は人それぞれ
- 睡眠時間は加齢で徐々に短縮
- 年をとると朝型化 男性でより顕著
- 日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

- 自分にあたりリラックス法が眠りへの心身の準備となる
- 自分の睡眠に適した環境づくり

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

- 子どもには規則正しい生活を
- 休日に遅くまで寢床で過ごすとは夜型化を促進
- 朝目が覚めたら日光を取り入れる
- 夜更かしは睡眠を悪くする

8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

- 日中の眠気が睡眠不足のサイン
- 睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
- 睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
- 午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

- 寢床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- 年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
- 適度な運動は睡眠を促進

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

10.眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。

- 眠たくなってから寢床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

11.いつもと違う睡眠には、要注意。

- 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
- 眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

12.眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

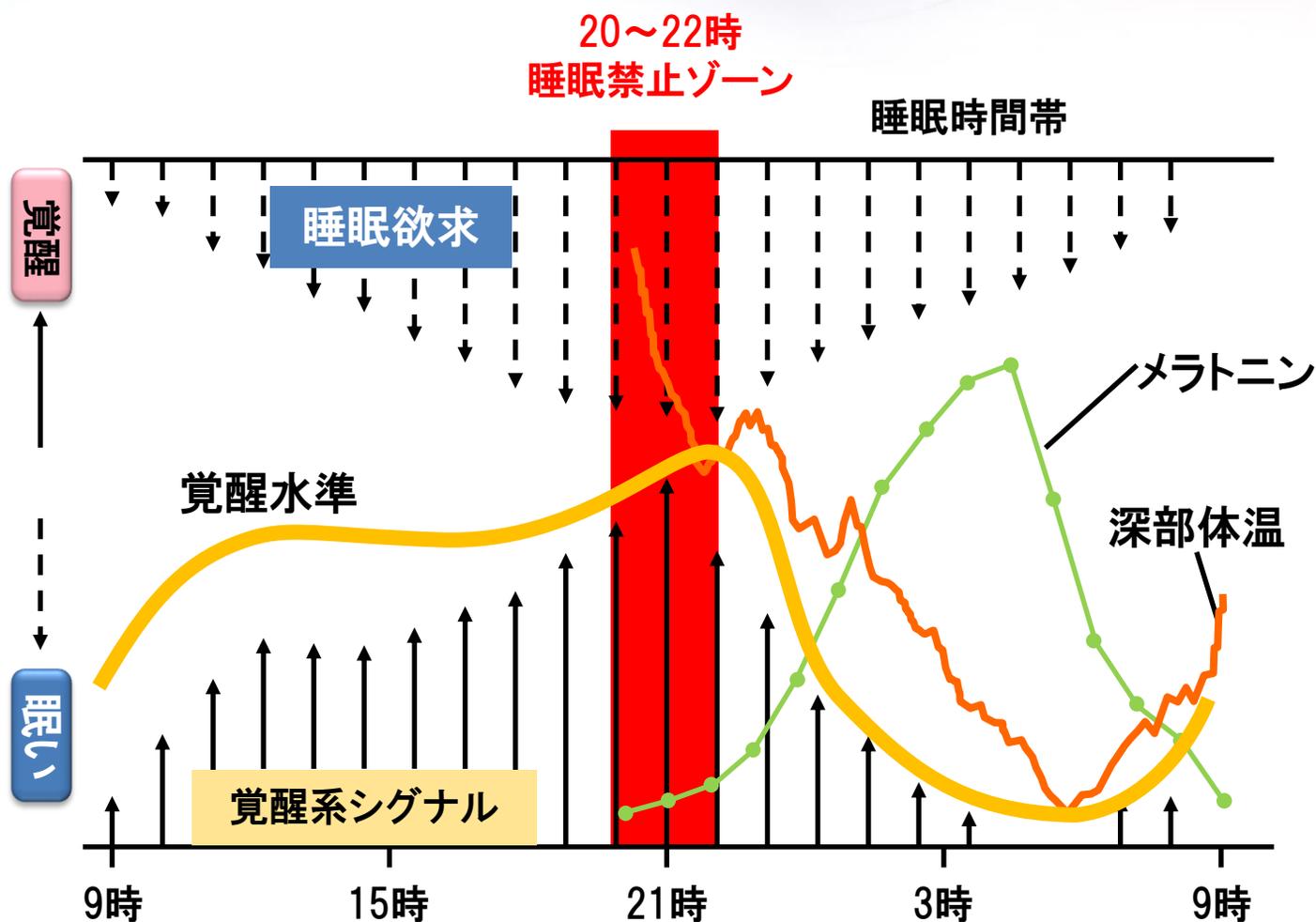
- 専門家に相談することが第一歩
- 薬剤は専門家の指示で使用

睡眠チェック！

過去1ヵ月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。

1	寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか？	0	いつもより寝つきは良い
		1	いつもより少し時間がかかった
		2	いつもよりかなり時間がかかった
		3	いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった
2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？	0	問題になるほどのことはなかった
		1	少し困ることがある
		2	かなり困っている
		3	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
3	希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？	0	そのようなことはなかった
		1	少し早かった
		2	かなり早かった
		3	非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
4	夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りてましたか？	0	十分である
		1	少し足りない
		2	かなり足りない
		3	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
5	全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？	0	満足している
		1	少し不満である
		2	かなり不満である
		3	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった
6	日中の気分はいかがでしたか？	0	いつもどおり
		1	少し減入った
		2	かなり減入った
		3	非常に減入った
7	日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか？	0	いつもどおり
		1	少し低下した
		2	かなり低下した
		3	非常に低下した
8	希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？	0	全くなかった
		1	少しあった
		2	かなりあった
		3	激しかった
合計		[1～3点]・・・睡眠がとれています [4～5点]・・・不眠症の疑いが少しあります [6点以上]・・・不眠症の可能性が高いです	

知っていますか？睡眠禁止ゾーン



睡眠禁止、といっても眠ってはいけない訳ではありません。

眠ろうとしてもなかなか**眠りにくい時間帯**、という意味です。

この時間帯が一番覚醒レベルが高くなるため眠りにくいのです。

眠りにくい時間帯に無理して眠ろうとしても難しいですよ。

就寝時間、見直しませんか？



医療法人ディーブインテンション

日吉病院