

睡眠薬の種類

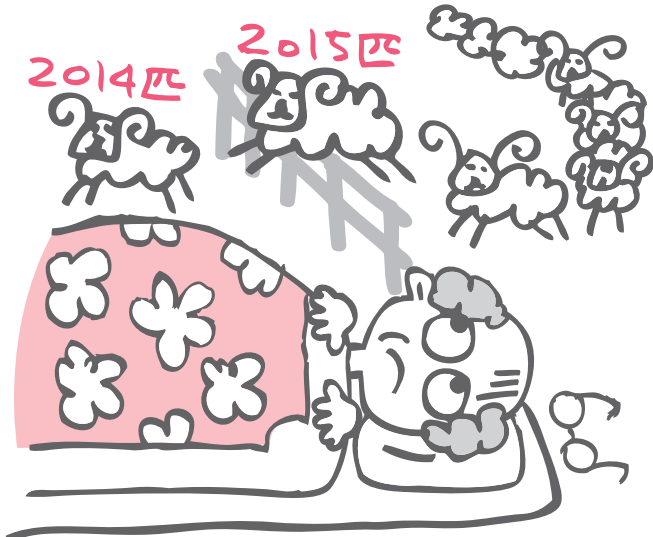


夜眠れないことがよくあるので、眠剤を使用することを検討していますが、少し抵抗があります。どんなものがあるのでしょうか？



なかなか寝付け
ない、眠りが浅くて疲れ
が取れないなど、睡眠に
関する悩みをよく耳に
します。特に高齢になる
と、眠りが続かないのは
生理的にも良くないの
で、補助してあげる必要
があります。ただ、眠剤、
特に睡眠薬と聞くと少
し抵抗があるようです。
映画やドラマでのストー
リーがマイナスイメージ
を作っているのかもしれ
ません。確かに以前の睡
眠薬は呼吸抑制が起こ
ることもあり、多用に服

用すると命の危険性も
考えられました。しか
し、現在では非ベンゾジア
ゼピン（BZD）受容体
作動薬と呼
ばれる薬な
どがあり、
ずいぶんと
改良されて
きています。
「突然やめる
と眠れない」
「飲まない
と眠れなくな
る」などの習慣性も気
になるところですが、中
にはそういった副作用が
少ないものもあります。



種類も持続時間によ
つて超短期、短期、中間
長期型があり、寝付き
が悪い方には超短期型
を、眠りが
浅い方には
中間型など
を使用した
りします。
さらには、メ
ラトニンとい
う夜間に多
く分泌され
て、睡眠を誘
発する物質があります
が、その効果を高める薬
を補助薬として使用す
ると、効果的に眠れるこ

ともあります。
いずれにしても最も重
要なのは生活習慣です。
昼間活動して、夜はゆっ
くり休むのがベスト。夜
の過ごし方にも気を配
りながら、それでもお悩
みの方は主治医と相談
して使用を検討してみ
てはいかがでしょうか。



朝倉病院
理事長 田辺 裕久さん