

～睡眠薬の使い分け～その2



不眠には様々な原因が存在します。
治療には原因に合わせたお薬を使い分ける必要があります。
今回は、睡眠薬の特徴と注意点について説明します。
また、厚生労働省及び日本老年学会から、よりよい睡眠をするための生活習慣がでていましたので、まとめてみました。参考にしてください。

睡眠薬の種類と注意点（サプリメントから医療用医薬品）

	種類	作用時間	目的や注意点	薬品名
サプリメント			よりよい休息ができるように体質改善を目指す	
漢方薬			体質によって効果の差がある。不眠そのものより、気分の沈静化、体質改善や、ホルモンバランス調整などの効果	
市販薬	睡眠導入薬	超短時間型	旅行前などの一時的な睡眠不足対策	
病院処方睡眠薬	ベンゾジアゼピン	超短時間型	睡眠障害のタイプに応じて、様々な選択肢がある。（短時間～長時間） 抗不安作用もあり、転倒や健忘などの副作用もある	ハルシオン®
		中間型		デパス®
		長時間型		ドラール®
	非ベンゾジアゼピン	超短時間型	睡眠導入時の障害（寝つきが悪い）などを改善する。 抗不安作用はない。軽微な副作用あり	マイスリー® ルネスタ®
	メラトニン受容体作動系	超短時間型	最も安全（効き目が穏やか）で、睡眠リズム障害・高齢者・基礎疾患のある人に使用しやすい	ロゼレム®
	オレキシン受容体拮抗薬	超短時間型	入眠障害や中途覚醒に効果がある。鎮静作用がなく有害事象は他の睡眠薬に比べて少ない。 悪夢をみることがある。	デエビゴ® ベルソムラ®

高齢者の睡眠衛生指導の例

- 1 ベッド上で多くの時間を過ごさない
- 2 就寝・起床時刻を一定に保つ
- 3 寝付けなければ、一度離床する
- 4 昼寝は午後の早い時間帯に30分までに制限する
- 5 定期的に運動する
- 6 日中、特に午後の遅い時間帯はなるべく戸外で過ごす
- 7 一日の光暴露量を増やす
- 8 午後以降は、カフェイン、タバコ、アルコールの摂取を控える
- 9 夕方以降は水分摂取を制限する

***湯河原病院では、患者さまが安心して医療が受けられるよう、最新の知識と技術を修得し
良質で信頼される医療を提供します。**

