



# しいのみつうしん

第90号 2018年1月

## 睡眠の話

「夜間なかなか入眠出来ず、寝つくのに普段より2時間以上かかる」「一旦寝ついてても夜中に目が醒め易く2回以上目が醒める」「朝起きたときにぐっすり眠った感じが得られない」「朝普段よりも2時間以上早く目が醒めてしまう」そんな症状をお持ちの方は「不眠症」の可能性がります。

この様な不眠の訴えがしばしば見られ(週2回以上)、かつ少なくとも1ヵ月間持続している。さらに不眠のため自らが苦痛を感じるか、社会生活または職業的機能が妨げられるなどの全ての状態を満たすと「不眠症」と定義されます。

なお精神的なストレスや身体的苦痛のため一時的に夜間良く眠れない状態は、生理学的反応としての不眠ではありますが不眠症とは言いません。(日本睡眠学会)

不眠の4つのタイプ



## 不眠の原因～不眠と生活習慣病～



## 体内時計の乱れが血圧やホルモンに影響

体内時計が乱れるとカラダ中の生体リズムも乱れるため、睡眠だけでなく、血圧をはじめ、さまざまなホルモンや神経の調節に悪影響を及ぼすと考えられています。



## 体内時計が乱れると...

|                                                                                               |                                                                                                |                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1 肥満への影響</b></p> <p>食欲を増進させるホルモンの分泌が高まり、反対に食欲を抑えるホルモンの分泌が低下して、食欲を増加させ、肥満になりやすくなります。</p> | <p><b>2 高血圧への影響</b></p> <p>自律神経(交感神経と副交感神経)の切替がうまくいかず、血圧の調節ができなくなり、高血圧になりやすく、また高血圧を悪化させます。</p> | <p><b>3 糖尿病への影響</b></p> <p>血糖値を下げるホルモンであるインスリンが分泌されても反応しにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。そのため、糖尿病になりやすく、また糖尿病を悪化させます。</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 睡眠障害の対処法について

### ① 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8 時間にこだわらない

歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

### ② 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックスマス法

就床前 4 時間のカフェイン 摂取、就床前 1 時間の喫煙は避ける

軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

### ③ 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりのすぎない

眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする

### ④ 同じ時刻に毎日起床

早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる

日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる

### ⑤ 光の利用でよい睡眠

目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン

夜は明るすぎない照明を

### ⑥ 規則正しい 3 度の食事、規則的な運動習慣

朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く

運動習慣は熟睡を促進

### ⑦ 昼寝をするなら、15 時前の 20~30 分

長い昼寝はかえってぼんやりのもと

夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

### ⑧ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

### ⑨ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意

背景に睡眠の病気、専門治療が必要

### ⑩ 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に

長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談

車の運転に注意

### ⑪ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

### ⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

一定時刻に服用し就床

アルコールとの併用をしない

## 薬の話 睡眠薬の種類

| 超短時間                 |                                                          |
|----------------------|----------------------------------------------------------|
| 寝つきが悪い               | マイスリー/ソルピデム    アモバン/ソピクロン    ハルシオン/ハルラック    ルネスタ         |
| 短時間                  |                                                          |
| 途中で目が覚める             | レンドルミン/クッドミン・フロチゾラム    エバミール    リスミー/リルマゼホン    テバス/エチゾラム |
| 中間                   |                                                          |
| 途中で目が覚める<br>早くに目が覚める | ロヒプノール/フルコトラゼラム    ユーロジン    ベンザリン・ナルボン/ナルロリン    エリミン     |
| 長時間                  |                                                          |
| 早くに目が覚める             | ドラーノル/クアゼラム    ダルメート    ソメリン                             |

最近 新しいタイプの薬も登場してきました。

- ① 睡眠のリズムをつくる (ロゼレム)  
体内のメラトニンを増やす
- ② 全く新しい作用機序 (ベルソムラ)  
オレキシン受容体拮抗薬

| 服用する際の注意点                                                         | どうして?                                                               |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 処方された量を守る</li> </ul>     | <p>1錠以上飲む場合には、転倒、ふらつき等のリスクが増えたりなかなか止め辛くなったりする事があるからです。</p>          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 飲んだら布団に入る</li> </ul>     | <p>睡眠薬を飲んだ後に家事や勉強等をすると、途中で薬が効いてきてしまい、覚えてなかったり、転倒ふらつきのリスクが高まるから。</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● アルコールと一緒にのまない</li> </ul> | <p>アルコールは、肝臓での睡眠薬の代謝を阻害します。その為睡眠薬の作用ならびに副作用が強くなる場合があります。</p>        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自己判断でやめない</li> </ul>     | <p>治ったような気がしても、医師に無断で薬を中断・減量したりするとその後、不眠の症状が出たり、悪化したりすることもあります。</p> |

|          |                |               |                  |
|----------|----------------|---------------|------------------|
| しいのみ薬局   | 関市上白金 105-1    | ☎0575-27-0130 | Fax 0575-27-0131 |
| しいのみせり薬局 | 岐阜市北山 1-14-27  | ☎058-241-1818 | Fax058-241-1839  |
| 華陽しいのみ薬局 | 岐阜市祈年町 1-19-2  | ☎058-271-1640 | Fax058-275-1949  |
| 南しいのみ薬局  | 岐阜市芥見南山 2-8-47 | ☎058-244-2112 | Fax058-244-2110  |

お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。

一般社団法人 ファルマネットぎふ ホームページ (<http://www.gifu-min.jp/pharma/>)