

不眠症(睡眠障害)とは？

毎日ぐっすり眠れているのが当たり前…そのような方は意外と少ないです。厚労省の調査では5人に1人が不眠がちだと感じ、10人に1人が長期間に渡って不眠に悩まされていると報告されています。統計上の数字ですが、「不眠症」は決してめずらしくないことが分かります。

不眠症の4つの症状

- 入眠障害(なかなか寝付けない)
- 中途覚醒(途中で何度も目が覚める)
- 早朝覚醒(異常に早く目が覚める)
- 熟眠障害(眠りが浅い)

睡眠薬は

不眠のタイプ

不眠期間の長さ

によって使い分けていきます。

薬を使う前に…生活習慣の改善を心がけましょう

- 寝る前のアルコール・タバコ・カフェインは控える(特に寝酒は不眠症を悪化させてしまいます)
- 起床時間をある程度一定にする(起床時間に差をつくらないように)
- 夜に光の刺激を避ける(夜間のテレビやスマホは控えましょう)
- めるま湯のお風呂にゆっくりつかる(40~42度が良いとされています) など



睡眠薬の種類と使い分け

- ① **超短時間型**：効果のピークは1時間未満、作用時間は2~4時間
例：ハルシオン(トリアゾラム)・マイスリー(ゾルピデム)など
- ② **短時間型**：効果のピークは1~3時間、作用時間は6~10時間
例：レンドルミン(プロチゾラム)・デパス(エチゾラム)など
- ③ **中間型**：効果のピークは1~3時間、作用時間は20~24時間
例：ロヒプノール(フルニトラゼパム)・ベンザリン(ニトラゼパム)など
- ④ **長時間型**：効果のピークは3~5時間、作用時間は24時間~
例：ドラール(クアゼパム)・ダルメート(フルラゼパム)など

入眠障害

入眠障害

中途覚醒

中途覚醒

早朝覚醒

中途覚醒

早朝覚醒



また、近年では睡眠に関係する生理的な物質を調整するお薬が発売されています。

ロゼレム

熟眠障害

ベルソムラ

中途覚醒

早朝覚醒

熟眠障害

これらは依存性が少ないと言われてはいますが、効果は個人差が大きいことが特徴です。