

# 眠り薬にも種類が？！・・・



いつも眠り薬に助けてもらっているよ。  
私のは弱いお薬だから大丈夫。

睡眠薬は弱い、強いの区別はできません。  
おひとりおひとりのタイプに合った睡眠薬の  
選択があります。



睡眠薬こと眠剤は睡眠障害を抱える方には欠かせないお薬ですが、  
一歩使い方を間違えると事件や事故につながりかねない危険なお薬でもあります。

**眠剤と上手にお付き合いしていただくために、種類や注意事項について  
お伝えします。**

## 眠剤の種類

～大きく2つのタイプに分けてお伝えします～

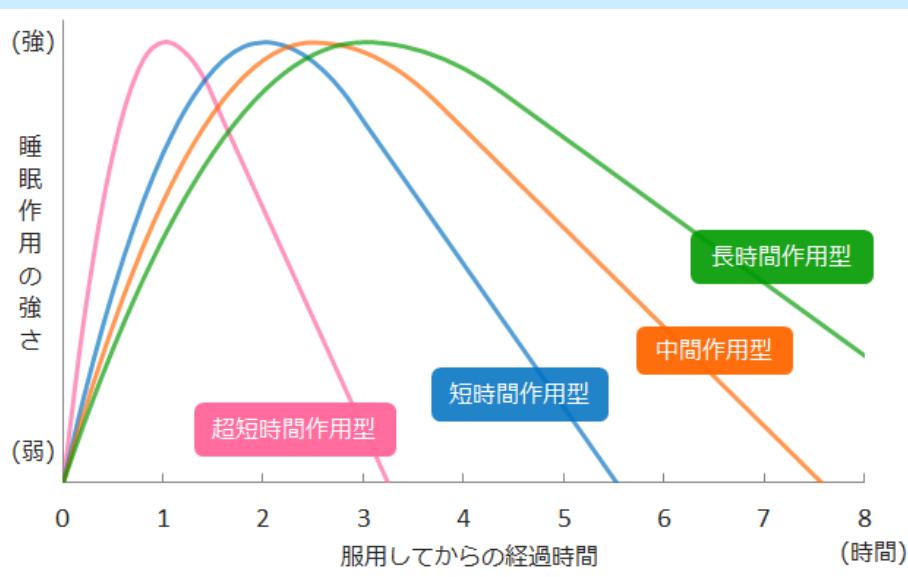
### a.脳の活動を鈍くさせるタイプ…

非ベンゾジアゼピン系、ベンゾジアゼピン系など  
ベンゾジアゼピン受容体という脳の機能を抑える物質  
に働きかけ眠りを助けています。

### b.睡眠ホルモンに関与するタイプ…

ベルソムラ錠、ロゼレム錠  
体内のホルモンに働きかけ自然な眠気を強めます。

左の a のタイプはさらに効き目の早さと  
持続する時間によって4グループに分けられます。



【超短時間作用型】  
(ゾルピデムなど)



【短時間作用型】  
(レンドルミンなど)



【中時間作用型】  
(サイレース、ロヒブノールなど)



【長時間作用型】  
(ドラールなど)

「一番強く効かせたい時間はいつなのか？」がポイントになります。

例えば…

夜中に何度も起きてしまい、  
そこからの寝入りにお困りの方  
→中時間型や長時間型

寝付けなくて困っている方  
→超短時間型や短時間型



## b. 睡眠ホルモンに間与するタイプ…

### ロゼレム錠：

体内時計のリズムを司っている  
メラトニンの働きを促すことで  
体内リズムを整えます。



### ベルソムラ錠：

覚醒を維持するオレキシンという物質の  
働きを抑えることで、睡眠を促します。



## 眠剤を飲んでいるときの注意事項

### ～副作用は常に念頭に～

筋肉を緩ませる作用による転倒のリスク  
眠気の持ち越しやめまい  
健忘(眠剤の飲んだ後記憶がなくなってしまう)  
離脱症状、習慣性などなど…



### ～お薬の減量、中止は段階を踏んで～

お薬の減量、中止時はまずは主治医へ相談をしましょう。  
離脱症状が現れてしまう危険があるためです。

## 眠剤の離脱症状(依存性)って？

お薬を急に中止したことで起こる症状です。  
軽度では不安、不眠、イライラなどの精神症状と動悸、嘔気、ふるえなどの  
身体症状があります。  
重篤な症状としては、けいれん発作、記憶障害、幻覚などが現れます。  
**効果が短いから安全という訳ではありません。**

離脱症状は、

- ・飲んでる期間が長いほど
- ・作用時間が短いお薬ほど
- ・減量する期間が短いほど

生じやすいと言われています。

お薬の飲み合わせや効果、副作用など  
お薬のことでお困りのことや  
疑問に思うことはありませんか？  
薬剤師にご相談ください♪