



## 不眠症のタイプと睡眠薬について

ぐっすり眠れていますか？ 日本における不眠の頻度は、成人の約20%といわれています。睡眠は、心身の疲労回復をもたらすと同時に、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割もっています。健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活につながります。不眠症が長く続くと、心身のバランスが壊れ、うつ病や生活習慣病の原因にもつながります。そこで今回は、不眠症のタイプと睡眠薬について紹介します。

不眠症の症状は、大きく4つのタイプに分類できます。

- 入眠障害……なかなか寝付けない、寝付きが悪い。入眠に30分以上要する。
- 中途覚醒……眠れても、夜中に目が覚めてしまう。さらにそこから寝付けない。
- 早朝覚醒……朝早く、まだ起きる時間ではないのに目が覚めてしまう。
- 熟眠障害……ぐっすり眠れた感じがしない。

睡眠は本来、個性的なものです。自分に必要な睡眠時間と自分の睡眠リズムを把握し、環境や生活習慣を見直すことも大切です。それでもよく眠れなければ、安全性の高まった薬がサポートしてくれます。睡眠薬にもいろいろなタイプがあり、不眠の症状に合った薬を選択します。

### <睡眠薬の症状別分類>

不眠症のタイプ	睡眠薬の種類 (作用時間)
寝つきが悪い(入眠障害)	超短時間型 短時間型
夜中に何度も目が覚める(中途覚醒) 早朝に目が覚めて、その後寝付けない(早朝覚醒) 熟睡感がない(熟眠障害)	中間型 長時間型

最近では、体内時計に働きかけて睡眠と覚醒のリズムを改善するメラトニン受容体作動薬や、入眠障害と中途覚醒のいずれにも有効な新しいタイプの薬剤が発売されています。

睡眠薬は、症状に合わせて医師の指示に従い適切に服用することが肝心です。不明な点、不安な事がありましたら医師や薬剤師に相談しましょう。



東海大学医学部附属大磯病院 薬剤科 伊藤 美礼

