

が、お腹がいっぱいでも苦しくて眠りを妨げられます。脂っこいものを食べすぎると横になったとき逆流し胸焼けを起こします。

4) 寝る前のカフェインを避ける

カフェインは何もコーヒーの専売特許ではありません。緑茶、紅茶だけでなく、チョコレートやココア、コーラなどにも含まれています。よく眠りたい方は、これらの覚醒作用を持つカフェインを含む飲食物を就寝の3時間前くらいからは控えましょう。

5) アルコールは逆効果

お酒を飲むと一時的に寝付きがよくなりますが、続けていると夜中に目が覚めやすくなります。尿の回数も増えてしまいます。

6) タバコも控える

タバコに含まれるニコチンは覚醒作用を持ちます。寝る前は極力避けて下さい。

7) 水分はほどほどに

当たり前ですが、水分を摂りすぎると尿の回数が増えます。しかし、極端に水分制限をすると脱水になり、脳梗塞や狭心症など血管の循環障害の原因になります。そこで、血管の病気を持つ方は個別に相談してください。

8) 読書の善し悪し

難しくて読みにくい本、英語の本などは読んでいる途中に目も疲れあくびが出るためナイトキャップとして有効です。ところが、推理小説などわくわくしてつい読み進めてしまう本は逆効果です。

9) 考え事をしない

普段の悩みを考えないようにしましょう。また翌日の予定などもおさらいするとつい目が冴えてしまいます。どうしてもいいことを思い浮かべるとよいのですが、これが意外とむずかしいですね。

編集後記

12月に入りめっきり寒くなりました。このため一足早くインフルエンザが流行りだしマスクをする機会が増えています。この秋に頑張ったサイクリングも11月30日の相模湖行きを最後に、春まで遠出はお預けです。春に傷めた臀部の筋肉痛も軽くなったので、冬の間は足のリハビリを兼ねてゆっくりジョギングをする予定です。幸い少々走っても秋口に感じていた筋肉の不快感はあまり無く、焦らなければ春にはだいぶ元通りになりそうな気配です。寒い間は居間に置いてあるエアロバイクの出番が増えるので、普段あまり見ないテレビを楽しむ機会も増えそうです。夏の間に録画して、そのままほかってあった番組も、やっと見れるので楽しみです。冬はしばらく遠ざかっていた文化的な生活を取り戻す機会でもあります。寒いと体が縮こまり、キーボードを打つ手がかじかんでしまいますが、暖房を効かせすぎて頭が働かないのでは本末転倒です。そこで、今は足下のホットカーペットと弱めの電気ストーブで机まわりの暖を取っています。12月半ばの寒い日は少々つらかったですが、厚いセーターを着込み何とかやり過ごすことができました。この調子でサボっていた語学を含め、机に向かう時間を長く取っていくつもりです。

普段、床に着くと1分も待たず寝入ってしまいますが、冬場は時々手足が冷えて温まらず、寝つけないことがあります。先日もそれがあり、20~30分ほど手足をこすったりしてようやく暖まり寝つけました。以後就寝前に手足の暖をとっています。環境改善は何も部屋だけではありません。



山口内科

(正月休みのお知らせ)

12/27 28 29 30 31 1/1 2 3 4 5

通常どおり ← 休み → 通常

年末年始は、長めの休診になりご迷惑をおかけします。職員一同ゆっくり休息をいただき、新年から気持ちを新たに頑張っていくつもりです。

http://www.yamaguchi-naika.com

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船大 10ビル201

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

すこやか生活

発行日平成26年12月25日

編集 山口 泰

Yamaguchi Clinic



目次: ページ

睡眠障害とは? 1
睡眠薬と安定剤(抗不安薬)の基本 2
よく眠る工夫 3
睡眠薬や安定剤の問題点と対策 3
編集後記 4

1. 睡眠障害とは?

睡眠障害とは、単に寝付けない状態ではありません。睡眠に何らかの問題があるもの全てを含みます。ちょっと多いですが、代表的な状態を列举します。

1) 入眠障害

床に入っても目がさえたり考え事をしてしまい、寝付けない状態です。様々なストレスや問題を抱えているときによく見られますが、明らかな原因が無いこともあります。

2) 中途覚醒

一度寝入ったあと、あまり時間が経たないうちに目が覚め、再度寝入ろうとしても眠ることができない状態です。怖い夢や不愉快な夢を見た後など、誰にでも起こりえますが、前立腺肥大や過活動膀胱などで夜間頻尿となり、中途覚醒を起こす場合もあります。腰痛や筋肉痛などがある方は、寝返りを打ったときに痛みが誘発され、目が覚めることもあります。

3) 早朝覚醒

中途覚醒ほどではありませんが、朝方早めに目が覚めて、十分な睡眠時間を確保できない場合です。

4) 熟睡できない(眠りが浅い)

睡眠時間は6時間も7時間も取れているのに、十分寝た気がしない状態です。睡眠の量は足りているのに、睡眠の質が低下するとも言えます。

のに、十分寝た気がしない状態です。睡眠の量は足りているのに、睡眠の質が低下するとも言えます。

5) 過眠

無呼吸などの原因が他に無く、夜間十分眠れているのに、日中眠くて仕方がなく、昼間に居眠りをする状態です。

6) 睡眠時の異常感覚

足がムズムズしたり(ムズムズ脚症候群)、足の火照りなどを覚える事です。

7) 睡眠リズムの狂い

“昼夜逆転”など、一日のうちの睡眠時間と覚醒している時間の概日リズム(体内時計)が狂ってしまうことです。

8) 無呼吸やいびき

眠っているときに息が長く止まったり、突然息が詰まるようないびきをかくのは正常ではありません。

9) 異常行動

寝ぼけや、寝言、叫び声をあげるなど。

10) 異常運動

寝入りばなに足がピクピクけいれんするような動きをすることです。異常感覚の、むずむず脚症候群を合併することもあります。

## 2. 睡眠薬と安定剤（抗不安剤）の基本

いわゆる睡眠薬として使われる薬剤には、①ベンゾジアゼピン(BZD)系および、その類似薬、②抗ヒスタミン剤、③メラトニン受容体作動薬、④抗うつ剤、向精神病薬などがあります。このうち脳・神経細胞の持つBZD系の受容体に働く①のタイプの薬が睡眠薬や安定剤として使われる薬のほとんどです。

①のBZD系の物質はジアゼパムという物質が代表です。このジアゼパム（商品名はセルシンやホリゾン）は、脳の精神活動を司る大脳辺縁系などに作用し、その活動を抑制することで、眠りに着いたり心に平安をもたらします。このジアゼパムは人の脳にもごくわずかに存在し、睡眠や精神の安定に関与すると考えられていますが、実は詳しくわかっていません。この物質が脳細胞の細胞膜に結合する場所がBZD受容体です。ジアゼパムと似た構造を持ち、この受容体にジアゼパムと同様に結合するのがBZD系の薬です。類似薬は、BZD受容体に結合するが、構造がBZDの似ていない薬剤です。

BZD系やその類似薬はそれぞれ、作用時間、強さ、抗不安作用や誘眠作用のバランスなどで使い分けられています。（表参照）例えば、入眠障害の場合は、効果（作用時間）の短い薬、中途覚醒のある場合は作用時間が中くらいのもの、そして早朝覚醒する場合は、作用時間の長いものが処方されます。また、日中突然不安に襲われる

パニック障害の予防には、抗不安作用が強く比較的効果の長めなものが用いられ、不安に襲われたときすぐ症状を取りたい時などは、即効性が期待でき作用時間が短いものが適しています。

BZD系はこのように様々な用途に使われますが、薬への依存や筋肉の弛緩作用などの問題があります。依存は薬を飲まないといえぬ眠れない気がして止められなかったり、日中薬を飲まないといえぬ不安が取れないような症状です。筋肉の弛緩は体に力が入らない状態です。眠り薬を飲み数時間後に目が覚めてトイレに行こうと立ち上がったとき、力が入らず転んでしまうのが典型です。また、薬の作用時間が長すぎた場合、目覚めたときに眠さが残る、持ち越し効果が見られることもあります。

②の抗ヒスタミン剤はアレルギー性鼻炎やアトピー性皮膚炎で使われます。このタイプの薬は眠気を催すため、睡眠薬として市販もされており、“ドリエル”などが有名です。漢方の抑肝散加陳皮半夏などを含む薬も市販されています。

③のメラトニンは、概日リズムと呼ばれる体内時計の時間調整をしている松果体から分泌されるホルモンです。「ロゼレム」のように医療用として処方されるものもあります。リズムは作れますが睡眠薬としては弱いのが特徴です。

抗うつ剤や向精神病薬は特殊なので、ここでは触れません。

### 不安障害・不眠症でよく使われる薬剤

不安障害ではBZD系は依存の問題があるので頓用で使われ、常用はうつ病のSSRIタイプが最近よく使われます。不眠症は作用時間などで選ばれます。

|      |              |  |
|------|--------------|--|
| 不安障害 | 頓用           | エチゾラム（デパス）<br>ロラゼパム（ワイパックス）など                    |
|      | 常用           | パロキセチン（パキシル）<br>セルトラリン（ジェイゾロフト）など                |
| 不眠症  | 入眠障害         | ゾルピデラム（マイスリー）<br>プロチゾラム（レンドルミン）<br>ゾピクロン（アモバン）など |
|      | 熟眠障害<br>早期覚醒 | フルニトラゼパム（ロヒプノール）<br>ニトラゼパム（ベンザリン）など              |

ベンゾジアゼピン系などの特徴（用途 眠：睡眠薬、不：不安障害）

| 薬剤名  | 抗不安作用       | 作用時間             | 用途（左が主）              |
|--|-------------|------------------|----------------------|
| 短時間<br>ゾルピデラム（マイスリー）<br>トリアゾラム（ハルシオン）<br>ゾピクロン（アモバン）<br>クロチアゼパム（リーゼ）<br>エチゾラム（デパス）<br>プロチゾラム（レンドルミン） | 弱<br>強      | 短<br>↑<br>↓<br>長 | 眠<br>眠<br>不、眠<br>不、眠 |
| 中間<br>アルプゾラム（ソラナックス）<br>ロラゼパム（ワイパックス）<br>プロマゼパム（レキソタン）   | 中<br>強<br>強 |                  | 不、眠<br>不、眠<br>不      |
| 長時間<br>ジアゼパム（セルシン、ホリゾン）<br>メキサゾラム（メレックス）<br>ニトラゼパム（ベンザリン）  | 中<br>中      |                  | 不、眠<br>不眠            |
| 超長時間<br>ロフラゼブ酸エチル（メイラックス）  | 中           | 長                | 不                    |
| セロトニン作動薬<br>タンドスピロンクエン酸（セディール）   | 弱           | 短                | 不                    |

## 3. よく眠る工夫

睡眠とは、心（脳・神経）と体の休息です。眠れないときは、このイメージを元に工夫をしてみましょう。

### 1) 運動を心がける

体が疲れていないと睡眠の必要性が減ります。そこで、毎日運動し、心地よい疲労感が残れば、眠りに入りやすく、眠りも深くなるでしょう。

### 2) 快適な睡眠環境を作る

うるさかったり、暑さ寒さを感じるような環境では、寝入りを妨げられたり、いったん寝入っても目が覚めてしまいます。夜間の光も体内時計を狂わすので、遮光もきっちりとしておきましょう。

### 3) 規則正しい食生活を

空きっ腹では目が覚めてしまいます

### 睡眠薬や安定剤の問題点と対策

#### 1) 薬物依存傾向

薬に頼ってしまうことです。薬を飲まないといえぬ眠ることができない、薬を飲まないといえぬ落ち着かないといった症状で、BZD系やその類似薬によく見られます。これを防ぐためには、最初から毎日飲むのではなく眠れない時だけ服用する、“頓服”的に使うとよいでしょう。なお、依存しても、麻薬のようにどんどん量が増えることはありません。

#### 2) 持ち越し効果

朝になっても眠気が残っている場合です。薬の種類をより短いものに替えたり、少し小さめに割って飲むなど量の調節で解消可能です。睡眠薬は眠れれば結果オーライなので、薬を削って量を

減らしても眠れるかぎり問題ありません。

#### 3) 筋弛緩作用

筋肉に力が入りにくいと、転ぶ原因になり危険です。夜間トイレに立つとき足下がおぼつかないようななら、薬を見直した方がよいかもしれません。BZD系よりも類似物のゾルピデラムや、ゾピクロンの方が筋弛緩作用が弱いと考えられていましたが、必ずしもそうでもないようです。

#### 4) 認知症様症状

眠り薬を飲むとぼけると言われていますが、直接脳細胞を傷めるわけではありません。むしろ眠気や集中力、注意力などが落ちたり筋弛緩作用で動きが悪くなるため、認知症と間違えられるようです。