

睡眠障害とは

睡眠に何らかの問題がある状態のこと。寝付けない、途中で目が覚める、熟睡感がないなど、さまざまなパターンがある

環境、生活習慣、薬物、病気など様々な原因があります。

また、複合的な要因によって引き起こされることも多い。

生活習慣病やうつ病なども睡眠障害の原因になることがあります。

睡眠障害の症状

睡眠障害は様々な症状の総称であり、それぞれの症状で出やすいものは大きく異なります。

<自覚できる症状の例>

不眠症

寝つきが悪い

中途覚醒

よく眠れていない気がする

日中の過度の眠気

睡眠・覚醒リズムの異常：適切な時刻に就寝・起床できない

<自覚症状のないもの>

いびき、無呼吸

睡眠中に数十秒間呼吸が止まること

無呼吸になると、酸素不足により心臓をはじめとする多くの臓器が知らず知らずのうちにダメージを受けます。

睡眠中の異常行動

夢遊病のような行動

睡眠中に大声を出す

## **睡眠薬の種類**

不眠症の治療には、まず生活環境の改善と睡眠習慣の指導が必要です。それでも効果がない場合は、必要に応じて睡眠薬が使用されます。

現在、ベンゾジアゼピン系、非ベンゾジアゼピン系、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬の4種類の薬が使用されています。

ベンゾジアゼピン系は、脳の神経活動を全般的に抑制することで眠りやすくする薬です。日本では約50年前から使用されており、効果の短いものから長いものまで、多くの種類があります。しかし、ふらつきなどの副作用が出やすく、止

めるのが難しいという欠点があります。

非ベンゾジアゼピン系は不眠の改善に重点を置き、筋肉を弛緩させにくいため、ふらつきや転倒のリスクを軽減されています。

メラトニン受容体作動薬は、体内時計の調節作用に関係するメラトニンというホルモンと同じ作用があり、夜型や睡眠時間のズレが治らない場合に効果が期待されます。

オレキシン受容体拮抗薬は、覚醒を促すオレキシンというホルモンの働きを阻害し、眠りやすくする薬です。