

睡眠薬について知っておこう

◆ BZ、選択的BZ ω 1作動薬(マイスリー・ドラール)が新しい。

超短時間	短時間	中間型	長時間
ハルシオン(3.9) アモバン(3.9) マイスリー(2.3)	レンドルミン (6.8) エバミール(10) リスミー(10.5)	ベンザリン(28) ユーロジン(24) サイレース(6.9~ 31)	ドラール(36.6) ダルメート(65)

()は血中半減期

ハルシオンは記憶障害・依存性が生じるため危険です。

アモバンは苦味が特徴。

サイレースは日中も持ち越し効果があり、転倒に注意。

抗不安薬も睡眠薬として使用されることがあります

短い←←

血中半減期

→→長い

セパゾン(11-21時間): ±

ソラナックス(14時間): +

ワイパックス(12時間): +

リーゼ(4-5時間): ±

セルシン(27時間): ++

デパス(6時間): ++

メイラックス(120時間) +

筋弛緩作用 → ++: 大きい +: 普通 ±: 小さい

睡眠薬の特徴

	短時間型	中・長時間型
長所	<ul style="list-style-type: none">・入眠困難に適する・翌朝の持ち越し効果が少ない	<ul style="list-style-type: none">・中途覚醒, 早朝覚醒に有効・連用による効果の減弱が少ない・服薬中止しやすい
短所	<ul style="list-style-type: none">・急な服用中断による不眠(反跳性不眠)・不安を生じることがあり、服薬中止時が問題	<ul style="list-style-type: none">・服用中止数日後になって反跳性不眠が起きる可能性・連用によって持ち越し効果が起こりやすい

睡眠導入剤を中止する方法

A 隔日法

薬を飲む日を”間引き”

中間・長時間作用型に適する

B 漸減法

徐々に薬の量を減らす

短時間作用型に適する

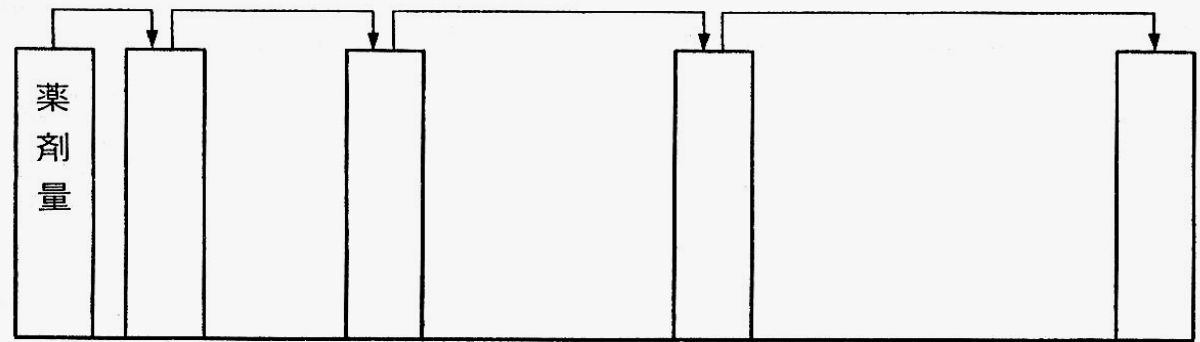
これらを適宜組み合わせて行う

※「短時間作用型」の薬を「長時間作用型」に変更してみる

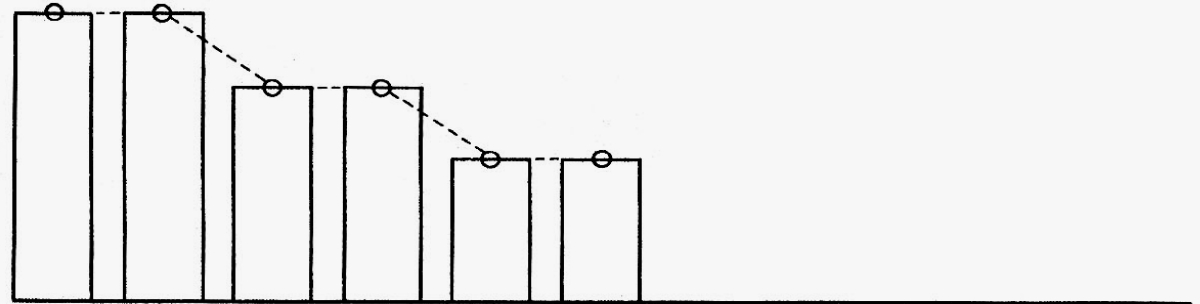
※睡眠薬を1/2錠・1/4錠などにも

※一度失敗してもあきらめない！

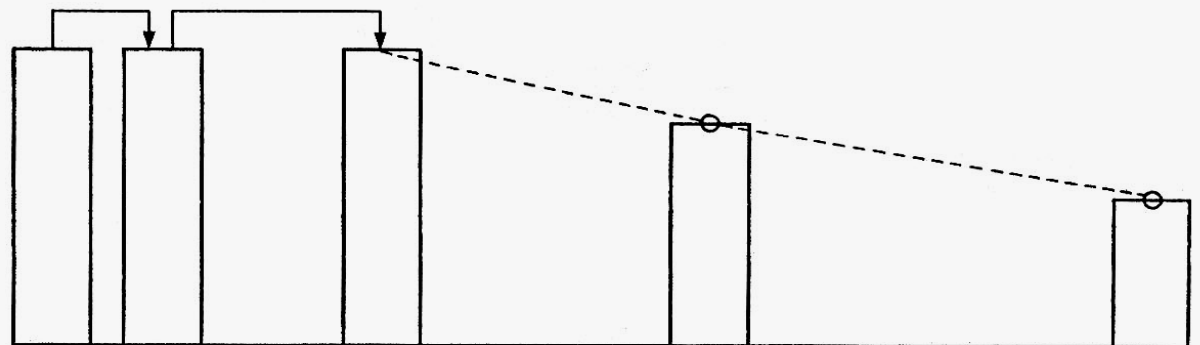
A. 休薬期間を徐々に延ばす



B. 投与量を徐々に減らす



C. AとBを組み合わせる



本日のまとめ

- **睡眠は加齢と伴に変化します**
- **不眠は様々な状況で生じる症状です**
- **不眠 / 睡眠障害は生活習慣病やうつ病と強く関連しています**
- **快眠は、睡眠に対する正しい知識を持ち、昼間の活動を改善することで得られます**
- **困ったら、専門医に気軽に相談を。**