

キーワードを入力

トップ

速報

映像

個人

特集

意識調査

ランキング

有料

主要

国内

国際

経済

エンタメ

スポーツ

IT

科学

ライフ

地

不眠症の4タイプ。自分のタイプに合った薬を処方してもらっていますか？ | 薬を使わない薬剤師 宇多川久美子のお薬講座

1/6(月) 6:03配信



不眠症の4タイプ。自分のタイプに合った薬を処方してもらっていますか？ | 薬を使わない薬剤師 宇多川久美子のお薬講座

自分のタイプを知る-----「不眠症」とはどういう症状か？

眠れない。寝てもすぐ目が覚める。寝た気がしない。朝が辛い。こうした睡眠にまつわる不調、不安が増しています。睡眠には精神的な要素も大きく関係するので、眠れないと思うとまた眠れない……という悪循環もあり得ます。

そこで、不眠とはどういうものか、おさらいしておきましょう。4タイプあります。なんとなく眠れないと悩んでいる人も、まず自分がどのタイプか知っておくことが大切です。

- 1 入眠障害（寝つきが悪い）床に入って30分～1時間しないと眠れない。床の中で眠れないと悶々としてしまう。
 - 2 中途覚醒（夜中に目が覚める）夜中に何度も目が覚める。そのたびにまたなかなか寝つけない。
 - 3 早朝覚醒（朝早く目が覚める）起きる予定時間よりずっと前に目が覚め、そのあと眠れない。
 - 4 熟眠障害（眠った気がしない）寝た気がしないので疲れが残っている。
- 上記の症状のいずれかが、少なくとも1か月以上続き、かつ本人が心身の不調を感じ、日中の活動に支障が生じてしまう。それが「不眠症」です。

不眠症のタイプに合っていない薬が処方されるリスク

睡眠導入剤を飲みつづけている人は少なくありません。注意が必要なのは、次のようなパターンです。

ひとつは、不眠症のような症状が数日あった、あるいは月に数回程度で不眠症とま

ではいけないまでも、本人にとっては深刻で、かかりつけ医に「最近あまり眠れなくて」と訴えて睡眠導入剤を処方してもらおうパターン。睡眠導入剤をもらって落ち着くならいいのですが、このパターンを繰り返すのは、薬の精神依存につながります。

もうひとつは、不眠が1か月以上続いている正真正銘の不眠症なのに、不眠症専門でない医師から処方される睡眠導入剤で済ませているパターンです。睡眠導入剤は入眠障害（寝つきが悪い）の人には有効です。けれども、中途覚醒や早朝覚醒であれば、適切な処方とはいえません。

「睡眠薬・睡眠導入剤」にはたくさんの種類があります。日本でよく処方される薬を挙げておきます。

1 超短時間作用型（寝つきの悪い人向け）3～4時間程度

商品名「ナルシオン」（成分名トリアゾラム）「アモバン」（成分名ゾピクロン）
「マイスリー」（成分名ゾルピデム）など。

2 短時間作用型（寝てもすぐ目が覚めてしまう人向け）5～6時間程度

商品名「レンドルミン」（成分名プロチゾラム）「デパス」（成分名エチゾラム）
など

3 中間作用型（夜中に目が覚めてしまう人向け）12～24時間程度

商品名「ベンザリン」（成分名ニトラゼパム）「ユーロジン」（成分名エスタゾラム）
など

4 長時間作用型（早朝に目が覚めて眠れない人向け）24時間以上

商品名「ネルボン」（成分名ニトラゼパム）「ソメリン」（成分名ハロキサゾラム）
など

（*時間は作用時間）

次ページは：睡眠導入剤にも副作用がある



1/2ページ

【関連記事】

[前回はこちら→睡眠薬、知っておきたい市販薬と処方薬の違い | 薬を使わない薬剤師 宇多川久美子のお薬講座](#)

[「とりあえず、眠れる薬出しておきましょうか」から始まる眠剤生活 | 薬を使わない薬剤師 宇多川久美子のお薬講座](#)

[肩こり、腰痛に貼るのは湿布？ テープ？ あなたはNSAIDsについて知っていますか？ | 薬を使わない薬剤師 宇多川久美子のお薬講座](#)

[下がらない血圧……医者から「もうひとつ、お薬出しておきましょうか」と言われたら | 薬を使わない薬剤師 宇多川久美子のお薬講座](#)