

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



### 睡眠導入剤にも副作用がある

睡眠薬・睡眠導入剤は向精神薬に分類され、中枢神経に作用する薬です。特に心の状態に大きな影響を及ぼす神経伝達物質に働きかけます。神経伝達物質とは具体的には、GABA、セロトニン、アセチルコリン、ノルアドレナリン、アドレナリン、ドーパミンなどです。脳をリラックスさせたり覚醒させたりする物質ですが、それらに何らかの作用することで、眠りやすい状態をつくり出すわけです。

当然、脳の働きにも大なり小なり影響はあります。その影響がなるべく出ないようにするためにも適切な処方が求められます。

副作用の出方は薬の種類や処方によって異なります。

作用時間の長い睡眠薬では、毎日少しずつ分解されずに体にたまっていくため、翌日まで眠気が残る持ち越し効果が見られます。また、筋弛緩作用のある薬なら、日中にふらつく症状も見られます。

作用時間が短い睡眠薬は、急激な効き目によって一時的に記憶が飛ぶ健忘や異常行動が見られます。睡眠導入剤にもこうした副作用があり得ます。睡眠導入剤というと“軽め”のイメージがありますが、決して軽い薬ではありません。

宇多川久美子 (うだがわ・くみこ)

薬剤師、栄養学博士。一般社団法人国際感食協会理事長。健康オンラインサロン「豆の木クラブ」主宰。薬剤師として医療現場に立つ中で、薬の処方や飲み方に疑問を感じ、「薬を使わない薬剤師」をめざす。薬漬けだった自らも健康を取り戻した。現在は、栄養学や運動生理学の知識も生かし、感じて食べる「感食」、楽しく歩く「ハッピーウォーク」を中心に薬に頼らない健康法をイベントや講座で多くの

人に伝えている。近著に『薬は減らせる！』（青春出版社）。

構成・文／佐藤恵菜

前へ 1 2 次へ

2/2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

退職後も支払いが続く「健康保険」3つの選択肢【今からはじめるリタイアメントプランニング】

最終更新:1/6(月) 6:03

サライ.jp



何度も旅行している人が予約する大セール

HIS

詳しくはこちら



何度も旅行している人が予約する大セール

HIS

詳しくはこちら

こんな記事も読まれています

「睡眠薬を飲みすぎる と認知症になる」は本当か？ その実例  
1/3(金) 13:01 現代ビジネス

発売から30年 睡眠導入剤「デバス」に深刻な副作用が次々と  
1/7(火) 11:02 FRIDAY

「まとまりない会話」「不自然な感情の動き」「幻聴」…統合...  
1/7(火) 12:13 読売新聞 (ヨミドクター)

眠れない日に試してみよう。「天然の睡眠促進剤」になる2種類の...  
2019/12/30(月) 21:04 ウィメンズヘルス