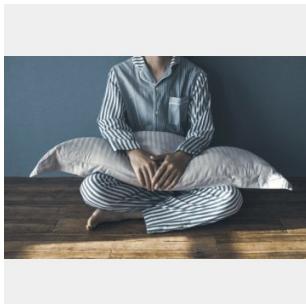


身边な病気の正しいクスリの使い方

## 安全に調節できるようになったが…薬を使った睡眠導入は根本的な治療ではない

公開日:2021年05月19日 更新日:2021年05月19日 by 神崎浩孝 バックナンバー



良質な睡眠が大切（写真はイメージ）

春に新生活がスタートし、慣れない日々で生活のリズムが乱れている方も多いためではないでしょうか。生活のリズムが崩れると、睡眠時間が十分にとれなかつたり、逆にストレスや疲れから長時間寝てしまう……といったように、睡眠にも乱れが生じます。睡眠は心と体の休息にとても重要で、健康や生活の質にも大きく影響します。とりわけ、睡眠不足は生活の質を低下させることから、良質な睡眠をしっかりとることが大切です。

「睡眠不足」や「不眠」は、単純に睡眠時間が短いことを指すものではなく、「本人がストレスを感じるか」というところがポイントです。不眠の原因は、ストレス、不安、薬、環境要因などさまざまですが、大切なのはストレス発散やリラクセーションといった心のケアになります。

それでも、どうしても眠れない場合には睡眠薬を使用する選択肢もありますが、睡眠薬のほとんどは処方せんが必要なので、医療機関の受診が必要です。以前はベンゾジアゼピン系と呼ばれる睡眠導入剤が多用されており、ふらつきや転倒リスク、認知機能への影響が問題となっていました。また、緑内障の患者さんなどで使えないケースもありました。

1

2

次へ

1 / 2 ページ



シェア 2



LINE



薬で下痢を止  
めると病気が

④ 2021年05月  
12日

著者について

著者のコラム一覧

神崎浩孝 医学博士、薬剤師

AD 小林製薬のエディケアEX  
なぜ男性は敷地内で洞窟を見つけて逮捕された  
AD (Restwow)

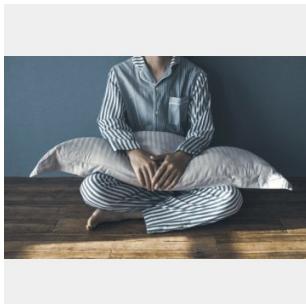
編集部オススメ

1

身边な病気の正しいクスリの使い方

## 安全に調節できるようになったが…薬を使った睡眠導入は根本的な治療ではない

公開日:2021年05月19日 更新日:2021年05月19日 by 神崎浩孝 バックナンバー



良質な睡眠が大切（写真はイメージ）

現在では、より安全な非ベンゾ系の薬に加えて、オレキシン受容体拮抗薬（ベルソムラやデエビゴ）、メラトニン受容体作動薬（ロゼレム）といった睡眠を調節する新しいタイプの薬が一般的に使われるようになり、より安全に薬で睡眠調節ができるようになってきています。とはいって「薬」ですから、量が多ければ「持ち越し効果」（眠気が起床した後も残る現象）が表れる

ケースもあるので、用法・用量は医師の指示通りしっかりと守る必要があります。

もっとも、薬による睡眠導入は根本的な治療ではありません。生活や睡眠習慣の見直しも重要です。

前へ 1 2

2 / 2 ページ



シェア 2



LINE

④ 2021年05月  
12日

著者について

著者のコラム一覧

**神崎浩孝** 医学博士、薬剤師

1980年、岡山県生まれ。岡山県立岡山一宮高校、岡山大学薬学部、岡山大学大学院医歯薬学総合研究科卒。米ロサンゼルスの「Cedars-Sinai Medical Center」勤務を経て、2013年に岡山大学病院薬剤部に着任。患者の気持ちに寄り添う医療、根拠に基づく医療の推進に臨床と研究の両面からアプローチしている。

① X

オンライン展示会の  
新しい形がここに

第1回  
**Japan IT Week**  
オンライン

完全  
オンライン  
開催

2021年 6月16日(水)~18日(金)10:00~18:00

詳しくはこちら

アクセスランキング

週間

1 もともと仲の良いカップル  
はコロナ感染拡大で性交回

④ 2021年5月18日

2 初孫ができて思い出す乳が  
んで亡くなった女性患者の

④ 2021年4月28日

3 ポビドンヨードがい薬は  
新型コロナに有効か 米専

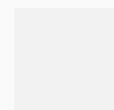
④ 2021年5月17日

4 コロナ重症化で精子に異常  
が…ICU入院男性は精子生

④ 2021年5月19日

5 運動嫌いでも運動を継続で  
きて体重20キロ落とせた

④ 2021年5月11日

AD 「100歳まで歩ける社会  
を」オーダーメイドのイン

AD (未来コトハジメ (日経BP))

④ 続きを見る

④

最新機器を貰うなら今がチャンス！

東邦ガスの  
くらし応援  
キャンペー

ン

締切迫る！2021年5月20日(木)まで!!

TOHO GAS

※キャンペーンの適用条件は東邦ガスのホームページをご確認ください。  
今すぐチェック

東邦ガスのくらし応援キャンペーン

詳しくはこちら

東邦ガス株式会社

編集部オススメ

1