



患者さん向け

ベンゾジアゼピン系

睡眠薬を飲む前に 知っていただきたいこと



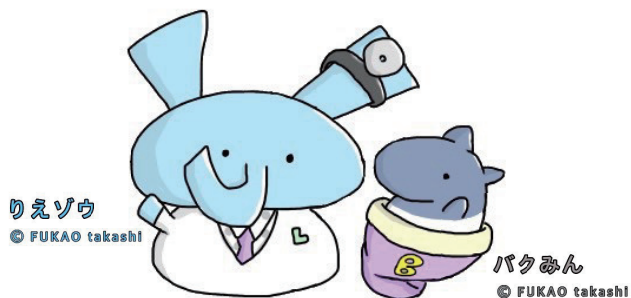
岡山大学病院 精神科リエゾンチーム 作成

はじめに

睡眠薬のなかでも、ベンゾジアゼピン系の薬は特に不安を和らげる効果が高いため、眠れずに不安を強く感じている患者さんにはよく用いられてきました。ただし、長期にわたって内服するとだんだん効きにくくなるだけでなく、認知機能への影響や転倒・骨折のリスクが高くなることが知られるようになっていきます。

ベンゾジアゼピン系の薬は有効性が高いため、飲み始めると長く続けて飲みたいと考えてしまいがちです。そこで、このパンフレットでは、ベンゾジアゼピン系の薬を飲み始める前に、ぜひ知っていただきたいことをまとめてみました。

今のうちから、薬を減らしたりやめたりする「出口」のイメージを持つことが大切です。



岡大精神科リエゾンチーム公式アンバサダー

1. 不眠の原因とは？

不眠の原因を大きく分けると以下の5つに分けられます。



2. 数ある睡眠薬の中でベンゾジアゼピン系の薬を飲むメリット

ストレスや生活上の悩みなどの心理的な原因で眠れない方が多いと言われています。特に、不安で眠れなくなり、そのことでさらに不安が強くなっているような場合は、その悪循環を断ち切るためにベンゾジアゼピン系の薬が有効です。また、筋弛緩作用があることから、眠れないだけでなく肩こりや腰痛、頭痛などがみられる場合にも、ベンゾジアゼピン系の薬が効果を発揮します。

- ◎抗不安作用…不安や緊張を和らげてくれます
- ◎筋弛緩作用…筋肉の緊張によりおこった肩こり、腰痛、頭痛などを和らげてくれます

3.ベンゾジアゼピン系の薬を長期内服 することのデメリット

ベンゾジアゼピン系の薬にはメリットもありますが、長期間内服することによって副作用が出やすくなることが知られています。

- ◎ 集中力や記憶力を低下させてしまう
- ◎ 日中に体のだるさや眠気が残る
- ◎ ふらつきによる転倒や骨折の危険性が高まる
- ◎ 強いねぼけをきたすことがある
- ◎ 薬を飲まないと眠れなかったりイライラする
- ◎ 用量・用法を守っていても依存性を認めるようになる



長期内服にならないためにも、薬だけでなく生活習慣を見直すことが大切です。次ページの「良い睡眠をとるためのポイント」を参考にしてみてください。

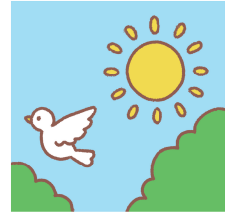
4. 良い睡眠をとるためのポイント

朝

- ・毎朝同じ時間に起きましょう

1日のリズムをつくり、よい睡眠につながります

- ・太陽の光を浴びて、体内時計のスイッチを入れましょう
- ・しっかり朝食をとりましょう



日中

- ・1日20～30分程度の適度な運動をしましょう
- ・昼寝は「15時までの30分間」にしましょう

就寝前

- ・寝室を快適な温度に保ちましょう
- ・ぬるめのお風呂に入るなど、リラックス方法を見つけましょう
- ・寝る時間にこだわらず、眠たくなってから布団にるようにしましょう

寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減ってしまいます



※就寝前に気をつけること

- ・携帯電話やスマホなどの明るい光を見るのはやめましょう
- ・胃もたれするものやカフェインの入ったもの（日本茶、コーヒー、紅茶、コーラ、チョコレートなど）は摂らないようにしましょう
- ・水分を摂りすぎないようにしましょう
- ・寝酒（眠るための飲酒）、喫煙は避けましょう



5.「夜眠れない＝不眠症」と考えていませんか？

不眠症とは・・・

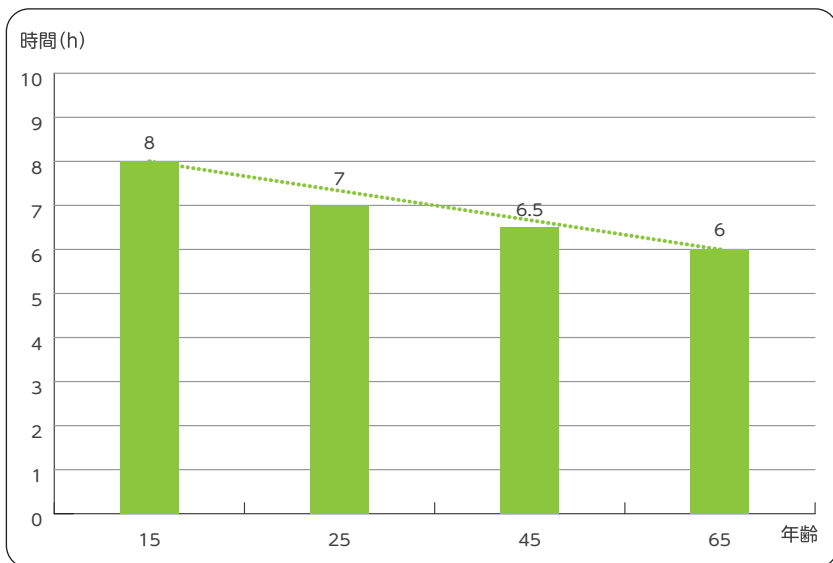
実際の睡眠時間の長短に関係なく、朝起床時に睡眠に対する不満足感が強く、それによって、日中の生活に支障をきたしている状態のことを指します。

☑ 睡眠時間にこだわりすぎていませんか？

睡眠時間はひとそれぞれです。加齢に伴い、平均的な夜間睡眠時間は減少します。

「若い頃のように眠れない」のは、健康な人でも自然なこと。
日中快適に活動できる程度を目安とし、睡眠時間にこだわりすぎないようにしましょう。

年齢ごとの標準的な睡眠時間

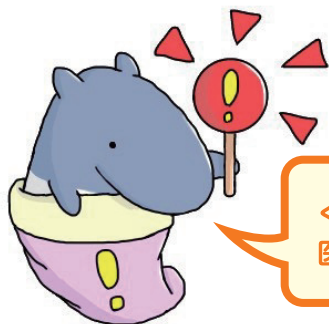


Ohayon,M.et al.:SLEEP,27(7),1255-1273(2004)一部改変

6.ベンゾジアゼピン系の薬の減らし方は、 医師とよく相談を

患者さんによっては、薬を飲んでだんだん眠れてくると、安心感から薬を飲み忘れることがあります。その際、飲み忘れても眠れるようであれば大丈夫ですが、もし眠れない場合、患者さんは「薬はもうやめられない」と感じる人が多いようです。結果的に、そのことがベンゾジアゼピン系の薬を長期にわたって内服するきっかけになってしまいます。

実際には、このような場合でも、薬の減らし方を工夫することで、薬の減量・中止は十分可能です。例えば、減らしやすい薬から調整したり、1/4ずつ慎重に減らしたりするなど、さまざまな方法があります。



くれぐれも自己判断で中止せず、
医師とよく相談するようにしましょう

付録：ベンゾジアゼピン系薬剤一覧

<睡眠薬>

作用時間	一般名	商品名
短	<input type="checkbox"/> トリアゾラム	ハルシオン 0.125mg・0.25mg (アスコマーナ、トリアラム、ハルラック、カムリトン)
	<input type="checkbox"/> ゾピクロン	アモバン 7.5mg・10mg (アモバンテス、ドパリアル、メトローム)
	<input type="checkbox"/> ゾルピデム酒石酸塩	マイスリー 5mg・10mg
	<input type="checkbox"/> エズピクロン	ルネスタ 1mg・2mg・3mg
	<input type="checkbox"/> プロチゾラム	レンドルミン錠 0.25mg(アムネゾン、ソレントミン、 ネストローム、グッドミン、ノクスタール、プロメトン)
	<input type="checkbox"/> ロルメタゼパム	ロラメット 1mg エバミール 1mg
	<input type="checkbox"/> リルマザホン塩酸塩水和物	リスミー 1mg・2mg(塩酸リルマザホン錠[MEEK])
中・長	<input type="checkbox"/> フルニトラゼパム	サイレース 1mg・2mg ロヒプノール 1mg・2mg (フルトラース、ビビットエース)
	<input type="checkbox"/> エスタゾラム	ユーロジン 1mg・2mg
	<input type="checkbox"/> ニトラゼパム	ベンザリン 2mg・5mg・10mg ネルボン 5mg・10mg (ネルロレン、ノイクロニック、ヒルスカミン)
	<input type="checkbox"/> クアゼパム	ドラール 15mg・20mg

<抗不安薬> (睡眠目的に使われることもあります)

作用時間	一般名	商品名
短	<input type="checkbox"/> クロチアゼパム	リーゼ 5mg・10mg
	<input type="checkbox"/> エチゾラム	デパス 0.25mg・0.5mg・1mg (セデコパン、デゾラム、パルギン、ノンネルブ)
	<input type="checkbox"/> トフィソパム	グランダキシシ 50mg
	<input type="checkbox"/> プロマゼパム	レキソタン 1mg・2mg・5mg (セニラン)
	<input type="checkbox"/> ロラゼパム	ワイパックス 0.5mg・1mg (ユーパン)
中・長	<input type="checkbox"/> アルプラゾラム	コンスタン 0.4mg・0.8mg ソラナックス 0.4mg・0.8mg (カームダン、メデポリン)
	<input type="checkbox"/> ロフラゼパ酸エチル	メイラックス 1mg・2mg (ジメトックス、スカルナーゼ、ロンラックス)
	<input type="checkbox"/> ジアゼパム	セルシン 2mg・5mg・10mg ホリゾン 2mg・5mg (ジアパックス、セレナミン)
	<input type="checkbox"/> クロキサゾラム	セパゾン 1mg・2mg
その他 ()		

※ 「mg数」と「薬の強さ」に関係はありません

※ … 2019年7月現在、販売が中止されているものもあります