

睡眠薬について

睡眠薬は当院でもよく使われる薬剤です。成人の30%以上が入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠困難などいずれかの不眠症状を有し、6~10%が不眠症（原発性不眠症、精神生理性不眠症、その他の二次性不眠症など）に罹患していると言われていています。そこで今回は睡眠薬についてお話しします。

睡眠薬の種類

- | | | |
|------------------|--------------------------|------------------|
| ・ベンゾジアゼピン系睡眠薬 | …エチゾラム、プロチゾラム、フルニトラゼパムなど | } ベンゾジアゼピン受容体作動薬 |
| ・非ベンゾジアゼピン系睡眠薬 | …ゾルピデム、エスゾピクロンなど | |
| ・メラトニン受容体作動薬 | …ロゼレム® | |
| ・オレキシン受容体拮抗薬 | …ベルソムラ®、デエビゴ® | |
| ・催眠・鎮静系抗うつ薬（適応外） | …レスリン®、ミルタザピンなど | |
- ※院内採用薬剤名で記載

このなかでも、**メラトニン受容体作動薬**と**オレキシン受容体拮抗薬**は近年発売された薬で、依存性や筋弛緩作用がなく、安全性が高いと言われています。しかし、ベンゾジアゼピン受容体作動薬に比べると効き目がマイルドで、睡眠衛生指導を十分行うことが重要です。

・メラトニン受容体作動薬…ロゼレム®（ラメルテオン）

<作用>

睡眠覚醒リズムに関与するメラトニン受容体に結合して、概日リズムを調整し、睡眠を誘発する。入眠困難に効く。

<特徴>

リズム異常を有する不眠症への第一選択薬。

入眠困難に対する有効性及び安全性を評価するのは投与開始2週間後を目処にする。

3ヶ月程度連続して服用することで、効果が最も大きくなる。

2022年9月から後発品の販売が開始。



・オレキシン受容体拮抗薬…ベルソムラ®（スボレキサント） デエビゴ®（レンボレキサント）

<作用>

オレキシン受容体に結合して、覚醒状態を作り出すオレキシンが受容体に結合するのを阻害して、睡眠を誘発する。入眠困難、中途覚醒に効く。

<特徴>

CYP3Aで代謝されるため、CYP3Aを強く阻害する薬剤との併用は**禁忌**（ベルソムラ）

例）イトラコナゾール、クラリスロマイシンなど ←

※デエビゴの場合、CYP3Aを強く阻害する薬剤との併用は禁忌ではないが、注意して使用すること



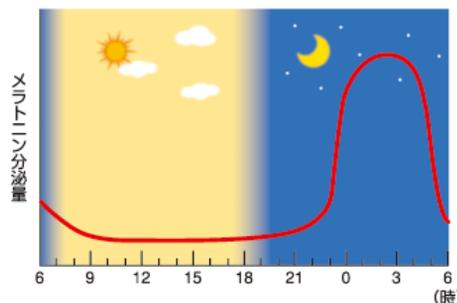
特に中途覚醒に効果的だよ



睡眠に関与するホルモン

～メラトニン～

体内時計に働きかけることで、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。メラトニンの分泌は光によって調整されており、朝、光を浴びると分泌が止まり、目覚めてから14~16時間ぐらい経過すると、再び分泌されます。



体内時計と睡眠のしくみ | 体内時計を調節するホルモン、メラトニン | 体内時計.jp (tainaidokei.jp) より引用

参考・引用文献:

各種添付文書

武田薬品工業株式会社 不眠と体内時計について考える体内時計.jp

睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン

日経DI 2021年11月号

薬局では、DI Newsで取り上げて欲しい内容を募集しております。何かございましたら、院内のメールにて薬局中村までご連絡ください。