

## 不眠症

### 不眠症のタイプ

- 1、 入眠障害 寝るのに時間がかかる
- 2、 中途覚醒 寝てから数時間で目が覚める
- 3、 早朝覚醒 寝ることができるが朝4時ごろ目が覚める
- 4、 熟睡できない 夢を多くみる

### 生活指導

- 1、 午後4時以降は昼寝をしない
- 2、 寝る前の入浴を避ける
- 3、 1日20分程度のヨーキングをする
- 4、 途中目が覚めたらベッドから出て本などを読み眠気がでたらベッドにもどる

### 不眠症の薬の効能発現時間と持続時間

薬	最大効果時間 Tmax	持続時間 (T1/2)	ベンゾジア ゼピン系	特徴
マイスリー	0.7-0.8 時間	1.8 - 2.3 時間	無	
アモバン	0.7-1.2	3.6-3.9	無	苦味
ルネスタ	1.0-1.5	4.8-5.1	無	苦味
デパス	3.3	6.3	有	習慣性
レンドルミン	1.5	7	有	習慣性
リスミー	3	10.5	有	高齢者に有効

### 減量か中止した方がいい薬剤 ベンゾジアゼピン系

ベンゾジアゼピン系には習慣性があり長期服用すると薬物依存になります。また中断した時に譫妄などの禁断症状がでたりめまい、手足の硬直がでたりします。

対象薬剤：デパス、ハルシオン、ベンザリン、レンドルミン、エバミール  
ソラナックス、レキソタン、メイラックスなど

## 不眠症の治療方針

新薬 メラトニン、ベルソラム

薬	特徴	効能
ロゼレム	メラトニンを増やす	睡眠薬補助、時差ボケに有効
ベルソラム	脳の興奮活動を抑えて眠気を誘う	考え事が多く興奮して寝付けない人

一般的な不眠にはまずマイスリー5mgから10mgまたは苦味が平気な方にはルネスタ2mgを投与　これで不十分な時は夜8時ごろにロゼレムを服用してもらいます。

興奮して眠れない方にはベルソラムを追加します。

受診の際には不眠のタイプ　寝つきが悪いのか途中で覚醒するのか夢が多いのかなど数日分の睡眠グラフを作ってお持ちください。