

# 睡眠薬や抗不安薬を飲んでいる方にご注意いただきたいこと



東京女子医科大学病院

医薬品安全管理委員会

神経精神科

薬剤部

2018年10月

# 睡眠薬や抗不安薬を飲んでいて、 次のようなことがあてはまりませんか？

\* ここでいう「薬」は睡眠薬・抗不安薬を指します

- 薬を2種類以上飲んでいる
- 薬を6か月以上継続して飲んでいる
- 薬を飲み忘れた日にひどく眠れず、不安であった
- 薬を手元に持っていないと不安である
- 薬を飲まないとも眠れないのではと不安になる

あてはまる方は、これらの薬の依存を生じているのかもしれませんが。

睡眠薬、抗不安薬、睡眠導入剤などいろいろな名称で呼ばれます。これらの薬のほとんどはベンゾジアゼピン受容体という部位に働きかけるもので、基本的な効き方は同じです。

## 主な睡眠薬・抗不安薬

### <抗不安薬>

一般名	主な商品名
アルプラゾラム	ゾラナックス、コンスタン
エチゾラム	デパス、デゾラム、
オキサゾラム	セレナール
クロキサゾラム	セパゾン
クロチアゼパム	リーゼ
クロナゼパム	リボトリール、ランドセン
クロラゼパム	メンドン
クロルジアゼポキシド	バランス、コントロール
ジアゼパム	セルシン、ホリゾン
フルジアゼパム	エリスパン
フルタゾラム	コレミナール
フルトプラゼパム	レスタス
プロマゼパム	レキソタン、セニラン
メキサゾラム	メレックス
メダゼパム	レスミット
ロフラゼパム	メイラックス
ロラゼパム	ワイパックス

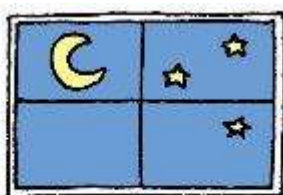
### <睡眠薬・睡眠導入薬>

一般名	主な商品名
エスゾピクロン	ルネスタ
エスタゾラム	ユーロジン
クアゼパム	ドラール
ゾピクロン	アモバン
ゾルピデム酒石酸塩	マイスリー
トリアゾラム	ハルシオン、ハルラック
ニトラゼパム	ベンザリン、ネルボン
ハロキサゾラム	ソメリン
フルニトラゼパム	サイレース
フルラゼパム塩酸塩	ダルメート
プロチゾラム	レンドルミン
ペントバルビタールカルシウム	ラボナ
リルマザホン塩酸塩水和物	リスミー
ロルメタゼパム	エバミール、ロラメット

# 睡眠薬・抗不安薬には 共通の効果があります

## ■抗不安作用

→不安感や緊張感を和らげます



## ■鎮静・催眠作用

→穏やかに眠りに導きます



## ■筋弛緩作用

→筋肉の緊張をほぐします



この3つの効果のバランスと薬の効いている時間、患者さんと薬の相性によって、医師は複数の薬を使い分けています。

ただし、どの薬も基本的に同じ作用ですから、量を多くしても一定以上の効果は得られません。

# 睡眠薬・抗不安薬の 副作用には注意が必要です！

## 翌日の眠気

朝の目覚めがすっきりしない、日中も眠いという場合には、薬の飲みすぎの可能性もあります。



## ふらつき

筋肉の緊張が緩み、転倒しやすくなります。十分注意してください。



## 健忘(けんぼう)

薬を飲んだ後の行動を覚えていないことがあります。高齢者では、「せん妄」という状態になることもあります。

## 依存性

やめた時に「離脱症状」を生じるために、やめにくくなります。

薬の量が多くなると効果は頭打ちになり、副作用が目立ちやすくなります。

⇒薬を減らしたり、やめていくことで、かえってすっきりして楽になることもあります。

## 睡眠薬・抗不安薬を

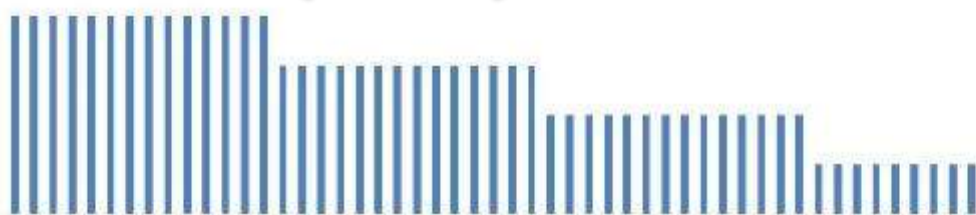
### 減らしたい、やめたいときには・・・

「やめていこう」という気持ちを固めることが大切です。安全にやめていくことが出来るように、まず、自分は薬をやめてもよい状態にあるのかどうかを医師に確認しましょう。

自己判断で、急に薬をやめると「離脱症状」を生じることがあり、注意が必要です。医師の指示のもと、ゆっくりと時間をかけて減らすことが大切で、数カ月～年単位で減らすことを考えるとよいでしょう。

#### <薬の減らし方の例>

2～4 週間



1/4 くらいずつ、量を減らす



3日に1回～2日に1回、数日に1回と、頻度を減らす

#### ※離脱症状とは？

飲んでいる薬を中止した時に生じる不快な症状のことです。もともとの症状と非常に似ているため、離脱症状だと気が付きにくいことがあります。

# 薬以外の方法でも対処してみましよう

良い睡眠をとれるようになるためには、生活習慣もとても大切です。薬以外の役立つ対処方法を活用しましょう。

## ■生活リズムを整える



眠った時間に関わらず、  
毎日同じ時間に起きましよう！  
休日も同じです

太陽の光を浴びると  
体のスイッチが入ります  
適度な運動もおすすめです



昼寝は 30 分以内！  
午後 3 時以降はやめましよう



眠くなってから布団に入らましよう  
睡眠時間には個人差があります

## ■リラックスのコツを身に着ける

リラックスのための呼吸は  
「丁寧に息を吐く」を意識して、  
3秒吸って3秒吐くイメージ  
おへその下あたりに手を置いて、  
お腹で呼吸しましょう。



刺激物を避けましょう  
お酒は不眠のもとです！

リラックスできる音楽や、  
香りも助けになります



お風呂で  
温まるのも大切

## なかなかうまく減らせないときには

薬を減らしたほうがよさそうだと思っても、なかなか減らせないことがあります。時には、うつ病や不安障害などの病気が隠れている場合もあります。これらを適切に診断し、抗うつ薬などの薬物療法や心理療法を適切に組み合わせることで治療が進み、薬の適切な使用につながる場合があります。



より専門的な治療をご希望の場合には 神経精神科へご相談ください。

このパンフレットに関するお問い合わせ先  
東京女子医科大学病院 薬剤部 医薬品情報室  
住所 東京都新宿区河田町 8-1  
電話 03-3353-8111 (代表)