

あなたの不眠はどのタイプ？

不眠の症状は主に4つのタイプに分けることができます。1つだけのことでもあれば、複数のタイプを伴っている場合も多くあります。タイプによって対処法や治療法が異なるので、まずはあなたの不眠の症状はどのタイプなのか知っておきましょう。

A 入眠障害(なかなか寝つけない)

床に入って寝つくまでに30分～1時間以上かかるタイプ。
精神的な問題、不安や緊張が強い時などに起こりやすいと言われています。

B 中途覚醒(夜中によく目が覚める)

睡眠中に何度も目が覚めたり、一度起きたあとなかなか寝付けなくなるタイプ。
日本人の不眠の訴えで最も多く、中高年で頻度が高いと言われています。

C 早朝覚醒(朝早く目が覚める)

朝、予定時間より2時間以上前に目が覚めてしまい、その後眠れなくなってしまうタイプ。高齢者に多く見られます。

D 熟眠障害(ぐっすり眠った気がしない)

睡眠時間を十分にとったのに、熟眠感が得られないタイプ。他のタイプの不眠症を伴っている場合も多くあります。

不眠治療薬について

慢性的な不眠症は、うつ病などの精神疾患につながったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になるリスクを高めるとも言われています。そのため、不眠や睡眠不足を改善することは、生活習慣病の予防や治療においてとても大切です。

生活習慣病の治療と共に必要に応じて薬を使って治療していきましょう。

薬による不眠治療薬には、**ベンゾジアゼピン系睡眠薬**、**メラトニン受容体作動薬**、**オレキシン受容体拮抗薬**があります。

メラトニン受容体作動薬は体内時計の調節をして睡眠と覚醒のリズムを調節する働きです。
オレキシン受容体拮抗薬は覚醒を維持するオレキシンの働きを抑えて、脳の状態が覚醒から睡眠に切り替わることを助けて自然な眠りへと導く働きがあります。

ベンゾジアゼピン系睡眠薬が習慣性や筋弛緩作用（転倒などを起こしやすい）があるのに比べて、**メラトニン受容体作動薬**、**オレキシン受容体拮抗薬**はそれらの作用が少ない薬です。

不眠症に悩んでいるときには、一度医師に相談しましょう

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

Pharmanet-mie



ほほえみ柳山薬局
TEL 059-213-3555