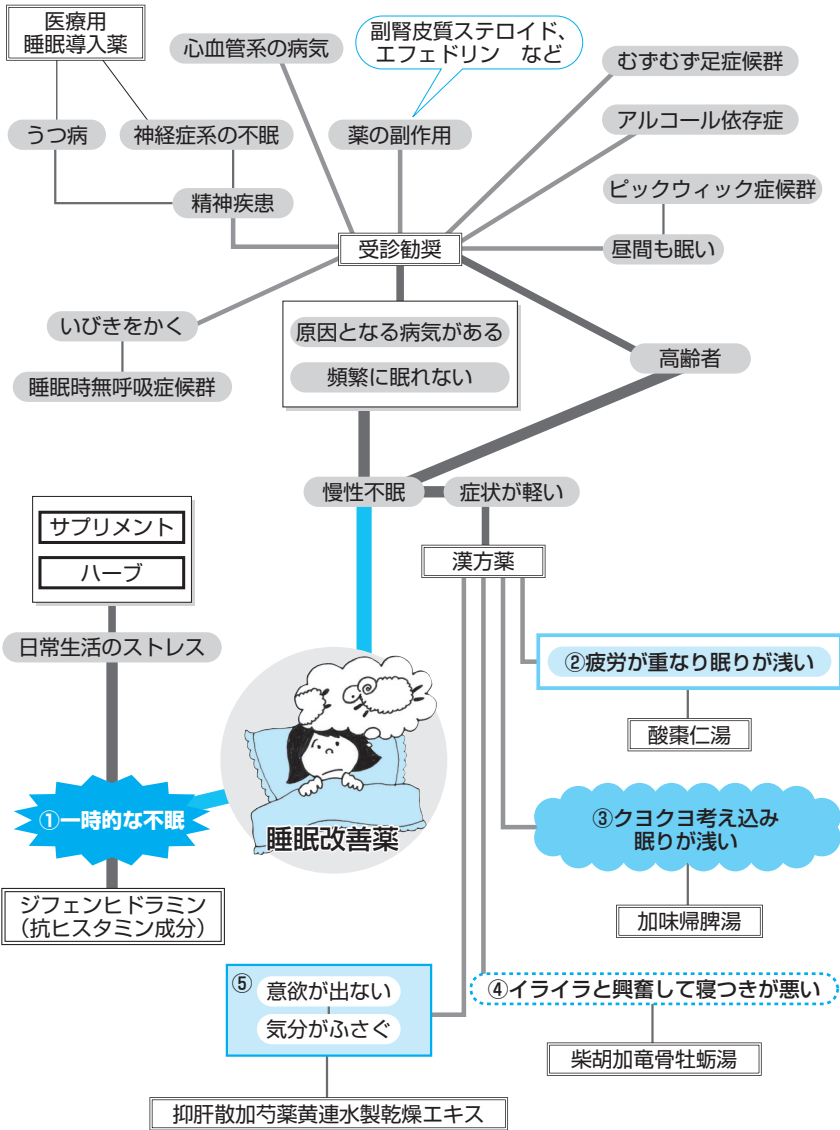


睡眠改善薬

イメージマップ



解説

ストレスがたまりやすい現代社会では、不眠に悩む人も増えています。不眠の主な症状は、寝つきが悪い、眠りが浅い、早く目が覚めるなどで、原因となる病気（うつ病や心血管系の病気など）がなく、症状が軽くて一時的な場合にはOTC薬を勧めることができます。

①一時的な不眠

日常生活のストレスや心配ごとで一時的に眠れない場合には、即効性のある抗ヒスタミン成分のジフェンヒドラミン塩酸塩が含まれている薬がよいでしょう。一時的な不眠とは、持続期間が数日間で1週間を越えない範囲の不眠のことをいいます。

②疲労が重なり眠りが浅い

心身の疲労が原因で眠りが浅いなど、軽度の不眠の場合には、漢方薬の酸棗仁湯がよいでしょう。穏やかな催眠・鎮静作用があります。

③クヨクヨ考え込み眠りが浅い

些細なことで傷つきやすくクヨクヨ考え込んでしまう人で、胃腸が弱く疲れやすい、夢をよく見て眠りが浅くすぐに目が覚めてしまうといった場合には、漢方薬の加味帰脾湯がお勧めです。胃腸の働きを改善し、眠るための体力を回復させる効果があるので、加齢に伴い眠りが浅くなった人や体が弱い人に適しています。

④イライラと興奮して寝つきが悪い

ストレスを感じやすくカーッと頭に血が上ったようにイライラし、興奮して寝つきが悪いといった場合には、漢方薬の柴胡加竜骨牡蛎湯がお勧めです。緊張からくる精神の興奮を鎮める作用があります。

⑤意欲が出ない、気分がふさぐ

神経がたかぶり、気分がふさいでしまう人で、寝つきが悪く目覚めやすい場合には、漢方薬の抑肝散加芍薬黄連水製乾燥エキスがお勧めです。自律神経の乱れを整え、神経を穏やかにし、自然でぐっすりとした眠りをもたらしめます。



販売前に確認

● いびきをかいていませんか？

睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。この場合には、呼吸が止まるたびに目を覚まして眠りが浅くなり、睡眠不足を感じる場合が多いので受診勧奨しましょう。

● かぜ薬、鼻炎薬、咳止め薬などを飲んでいませんか？

ジフェンヒドラミン塩酸塩を含有する商品と総合感冒薬や鼻炎用薬などを併用すると、抗ヒスタミン成分の重複により、眠気などの副作用が強くなる場合があります。

● 同じお薬を繰り返し購入していませんか？

ジフェンヒドラミン塩酸塩を含有する商品を長期にわたって連用してはいけません。繰り返し何度も購入している場合には、重要な疾患を見逃すおそれもあるので受診勧奨しましょう。



生活の留意点

● 質のよい睡眠のために

食事・運動：規則正しい食事と適度な運動が大切です。夕食後はカフェインの摂取を控えましょう。また、眠るために多量のアルコールをとると、かえって睡眠の質を悪くします。

昼寝：夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。昼寝をするのなら午後3時前に、20～30分の短時間にするようにします。

起床時間：起床時間がバラバラだと睡眠リズムが安定しません。目が覚めたらカーテンを開けて日光を取り入れて、体内時計をリセットさせましょう。

睡眠時間：睡眠時間は人それぞれです。年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通であって、8時間にこだわらなくても、日中は元気にはつらつと過ごせていれば問題ありません。



主な商品・特徴

分類	主な商品名（例）	特徴・注意・効能効果
ジフェンヒド ラミン塩酸塩 （抗ヒスタミン 薬）	グ・スリーP、ドリエル、 ネオディ、マイレストS など （指定第2類医薬品）	【特徴】 中枢神経を抑制し、眠気をもよおす 【注意】 妊娠中、妊娠の可能性がある人、15歳未満の小児、 日常的に不眠の人、不眠症の診断を受けた人は服用 できない 翌日まで眠気が続いたり、だるさを感じる場合は、 これらの症状が消えるまで乗り物または機械類の 運転操作をしない 連用しない 【効能効果】 一時的な不眠の次の症状の緩和：寝つきが悪い、 眠りが浅い
酸棗仁湯	快眠精、漢方ナイトミン、 ホスロールS など （第2類医薬品）	【特徴】 サンソウニン、チモ、センキュウ、ブクリョウ、 カンゾウの5種類の生薬からなる漢方薬 【効能効果】 体力中等度以下で、心身が疲れ、精神不安、不眠 などがあるものの次の諸症：不眠症、神経症
加味帰脾湯	ロート加味帰脾湯錠、加 味帰脾湯エキス顆粒クラ シエ など （第2類医薬品）	【特徴】 オンジ、サンソウニン、ニンジン、オウギ、カンゾ ウなど、14種類の生薬からなる漢方薬 【効能効果】 体力中等度以下で、心身が疲れ、血色が悪く、と きに熱感を伴うものの次の諸症：貧血、不眠症、 精神不安、神経症
柴胡加竜骨牡 蛎湯	ロート柴胡加竜骨牡蠣湯 錠、ツムラ漢方柴胡加竜 骨牡蠣湯エキス顆粒 など （第2類医薬品）	【特徴】 サイコ、ボレイ、リュウコツ、ダイオウなど、11 種類の生薬からなる漢方薬 【効能効果】 体力中等度以上で、精神不安があって、動悸、不 眠、便秘などを伴う次の諸症：高血圧の随伴症状 （動悸、不安、不眠）、神経症、更年期神経症、小 児夜泣き、便秘
抑肝散加芍薬 黄連水製乾燥 エキス	ナビゲート顆粒「分包」 など （第2類医薬品）	【特徴】 チョウトウコウ、サイコ、カンゾウなどの7種類 の生薬からなる漢方薬の抑肝散にシャクヤクとオ ウレンを加え、緊張・興奮で眠れない人への効果 を高めている 【効能効果】 神経がたかぶり、気分がふさいで、不眠傾向にある 次の諸症状：いらいら、怒りっぽい、あせり、神経 質、小児夜泣き、小児疳症、気分がふさぐ、意欲減 退、寝つきが悪い、眠りが浅い、目覚めやすい

(中井 用子)