



ようこそ！ もの忘れ外来へ

睡眠障害と認知症～その3. 安全な睡眠薬とその使い方

今月号では、表1、表2に比較的安全な睡眠導入剤と、中止したい睡眠導入剤をまとめました。具体的な薬品名も掲載しましたので、自分の服用している薬が中止したい方に載っている場合には主治医に安全な薬への変更をお願いして下さい。

ここでは、ベンゾジアゼピン系睡眠薬が高齢者、特に認知症高齢者にとってどうして危険であるかについて説明します。ベンゾジアゼピン系睡眠薬はたくさんの種類が発売されていますが、作用機序はどれも同じです。ベンゾジアゼピン系の作用は、脳にあるGABA-A受容体に結合して、そのはたらきを増強することです。GABA-A受容体は「抑制系受容体」と呼ばれていて、脳のはたらきを抑制する作用があります。具体的には①抗不安作用（不安を和らげる）②催眠作用（眠らせる）【表1】

③筋弛緩作用（筋肉の緊張を取る）④抗けいれん作用（けいれんを抑える）、この4つの作用があり、ベンゾジアゼピン系はすべて、この4つの作用をもっています。この中で特に「催眠作用」に優れるベンゾジアゼピン系を「ベンゾジアゼピン系睡眠薬」と呼びます。では非ベンゾジアゼピン系睡眠薬との違いはどこにあるのでしょうか。GABA-A受容体には二つの作用部位があり $\omega 1$ 、 $\omega 2$ と呼ばれますが、ベンゾジアゼピン系睡眠薬はその両方に作用するのに対して、非ベンゾジアゼピン系睡眠薬は $\omega 1$ のみに作用します。その結果非ベンゾジアゼピン系睡眠薬では抗不安作用、筋弛緩作用、抗けいれん作用が見られず、フラつき、依存性、認知機能への悪影響が出現せずに済むこととなります。

少し難しい話になってしまいましたが、睡眠薬に限らず薬は安全で本当に必要なものだけを、必要なときだけ正しく服用することを心がけてください。薬のことでわからないことは遠慮なく医師・薬剤師に質問して、納得して服用して下さい。薬の安全性についてさらに学びたい方は、メディカルレビュー社から刊行されている「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2015（日本老年学会編）」が参考になります。

当院で使用している比較的安全な睡眠導入剤

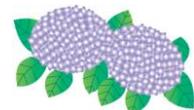
分類	薬剤名	作用時間	備考
非ベンゾジアゼピン系 ($\omega 1$ 受容体拮抗薬)	ゾルピデム(マイスリー) ゾピクロン(アモバン) エスゾピクロン(ルネスタ)	約2時間 約4時間 約5時間	寝付きが悪い人に 寝付きが悪い人に 途中で目が覚めて眠れない人に
メラトニン受容体作動薬	ラメルテオン(ロゼレム)		体力のない人 他の睡眠導入剤の補助として 効果は弱い安全
オレキシン受容体拮抗薬	スボレキサント(ベルソムラ)		2014年発売で長期の服用による認知機能への影響は不明 比較的若い方で、他の睡眠導入剤で効果がない人に 耐性、依存性の形成がない
MARTA	クエチアピン(セロクエル)	約4時間	認知症で夜間の興奮や異常行動がある人に せん妄時に

【表2】 中止したい睡眠導入剤一覧 (ベンゾジアゼピン系の睡眠導入剤)

効果時間が長くなるほど、日中の眠気やフラつきが強くなり、認知症高齢者の症状悪化を招きやすい

分類(効果時間)	薬剤名
短時間型(2～6時間)	クロチアゼム(リーゼ) エチゾラム(デパス) プロチゾラム(レンドルミン) トリアゾラム(ハルシオン) リルマザホン(リスミー)
中間型(6～24時間)	フルニトラゼパム(サイレース、ロヒプノール) ニトラゼパム(ベンザリン、ネルボン) エスタゾラム(ユーロジン) ロラゼパム(ワイパックス) アルプラゾラム(ソラナックス、コンスタン)
長時間型(24～48時間)	ジアゼパム(セルシン、ホリゾン) クロルジアゼポキシド(コントロール、バランス) クアゼパム(ドラール)
超長時間型(48時間以上)	ロフラゼブ(メイラックス)

ドクター岡原の今月のひとこと！



人間の「眠る力」というのは、病気などによって一時的に弱まることはあっても、無くなってしまふことはありません。睡眠薬は眠る力が弱まってしまった時に一時的に使う、あくまでも補助的なお薬です。症状が改善してきたら、「やめられないか」「減薬できないか」と考え、漫然と使い続けないようにしましょう。漫然と使っていると、依存性も形成されてしまいます。睡眠薬がないと居ても立っても入れらなくなり、睡眠薬に支配された生活となってしまいます。不眠の治療をしていたはずなのに、いつのまにか「依存症」という別の病気になってしまいます。繰り返しになりますが、「日中によく体と頭を使えるように、夜に休む」。日中の活動による適度な疲労が、睡眠と覚醒のリズム、生活リズムの基本です。睡眠薬を使わなくて済むように、日中に活動してください。