



特集 不眠症のはなし② お薬編

不眠症には、入眠障害「なかなか寝つけない」、中途覚醒「寝ついたものの何度も目が覚める」、熟眠障害「熟睡できない」、早期覚醒「朝早いうちから目が覚めてしまう」などがあります。(詳しくは前回64号を参照してください)

睡眠薬の誤った知識を持っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

★お薬について

薬は「弱い」「強い」ではなく、効く時間の長さで4つのタイプに分類されます。年齢・症状に合わせてその人に適した薬を選択します。(表は目安です)

タイプ	どのような不眠症に？	主な薬品名
超短時間型	入眠困難、熟眠障害の方に	ハルシオン、アモバン、マイスリーなど
短時間型		エチセダン・デパス、リスミー、レンドルミン・ロンフルマンなど
中間型	中途覚醒、早期覚醒の方に	ベンザリン、ロヒプノール、サイレース、ユーロジンなど
長時間型		ドラール、ソメリンなど



この他にも抗うつ薬や漢方薬なども用いられることがあります。

☆副作用について☆

主な副作用に、ふらつき・転倒があるので、就寝する直前に服用しましょう。

・持ち越し効果

翌日になっても薬の効果が続き、日中に眠気、ふらつきが起こる事があります。

・反跳性(はんちょうせい)不眠

睡眠薬を一定期間服用した後に急に服用をやめると以前よりも眠れなくなる事があります。



以上のような副作用がありますが、最近の睡眠薬は副作用が軽減されています。ただし、アルコールでの服用は副作用のリスクが高まるのでやめてください。

★睡眠薬を誤解していませんか？

・眠れるようになったら、睡眠薬はやめられます

昔の薬とは異なり、服用をやめられなくなる事(依存性)は少なくなっています。ただし自己判断で服用中止すると「反跳性不眠」が起こる事が有る為、注意が必要です。

・睡眠薬はボケません

副作用である「持ち越し効果」やアルコールと併用した事によって起こる「一時的な記憶障害」によりボーっとする事がありますが、ボケた訳ではありません。

市販薬やドリンク剤などの睡眠改善薬は抗ヒスタミン(アレルギー)薬を配合していることが多いです。これは催眠作用(眠気)を起こして効果を現すようになっているため、不眠の治療を考えている場合は専門医にご相談ください。

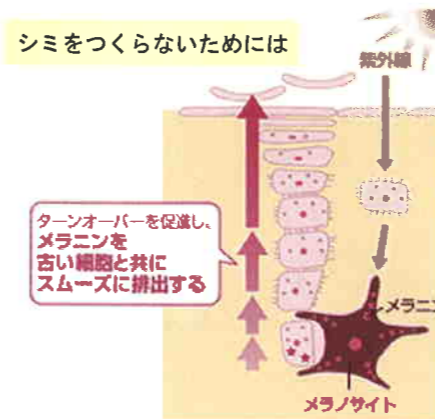
薬は自分に合うからといっても個人個人効き目は違うので、人からもらったり、あげたりしないでください。必ず医師・薬剤師の指示を守りましょう。(宮本)

探検体が行く

あなたのお肌はどうですか？

強い日差しが照りつけた夏は紫外線の量も多く、うっかり日焼けをしてしまった人も多いのでは？夏のダメージが肌にあらわれてくるのはこれからの季節です。シミの原因となるメラニンは紫外線への防御反応としてつくられ、肌深部からターンオーバーによって徐々に押し上げられ、最後は垢と一緒に排泄されます。しかし、間違ったスキンケアや生活習慣の乱れなどが原因となってターンオーバーが乱れるとメラニンの排泄がスムーズに行われず、メラニンが肌に残ってシミの原因になります。 [注]ターンオーバーとは肌細胞が生まれ変わるメカニズムのこと

シミをつくらないためには



正常なターンオーバーへの生活習慣

- 年間を通じたUVケアを心がける
- タバコは控える
- 成長ホルモンの分泌が盛んになる夜10時～2時になるべく多く睡眠時間がとれるようにする。
- 野菜や果物を積極的に摂る
- ストレスを溜め込まない



お肌にとって厳しい環境の冬を迎える前に、今から生活習慣の改善やスキンケアをこころがけて、夏の肌ダメージを解消しましょう！ (谷垣)

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局

つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店