

睡眠時間をたっぷりとっているにもかかわらず、なんとなく熟睡感がなく、疲労感やストレスを訴える患者さんが多く見られます。いわゆる不眠といわれている症状です。症状によって4つのタイプがあります。

- 1 睡眠困難: 床についてもなかなか寝付けない。
- 2 中途覚醒: 夜中に何度も目が覚めてその後眠れない。
- 3 早朝覚醒: 普段より早く目が覚めてしまいその後眠れない。
- 4 睡眠障害: 眠りが浅くて睡眠時間のわりには熟睡感がない。

どの場合も原因はさまざま考えられますが、もしその原因が生活習慣を変えることで取り除くことができる場合は、睡眠薬を使う必要はありません。できない場合は、生活の質を向上させるためにも睡眠薬の服用をお勧めします。睡眠薬には超短時間型から長時間型のものまで効果の発現や持続時間が異なるものがあり、不眠のタイプによって飲む薬が変わってきます。受診をした時に、困っている症状を医師に的確に伝えることが適切な睡眠薬の処方につながります。不眠のタイプにあった適切な薬を服用することで生活の質が向上するきっかけになります。服用に関する不安があれば、あまり悩まないでかかりつけ薬局の薬剤師に相談してみましょう。

服用時間帯を調整することでより効果的に効く場合があります。飲むのが早過ぎて、服用後に床に就くまでの時間があまり長いと早く目が覚めてしまったりします。また睡眠薬を服用した後、すぐに床に就かずラジオやテレビをつけているとかえって眠くならない場合があります。睡眠薬を服用した後は、なるべく早く床に就くようにしましょう。毎晩同じ時間に服用することや30分以内に床に就くようにするなど生活習慣を改善すると睡眠のリズムを作ることができます。自分なりの体内時計が安定しますので以後の薬の量が少なくなることも考えられます。

日中ウトウトしたり、昼夜が逆転する場合は、睡眠薬のタイプが生活に合致していない場合が考えられます。また眠気を催す薬剤を服用している可能性も考えられますので、いずれの場合も医師やかかりつけ薬局の薬剤師に相談してください。日中に眠気があると転倒の原因にもなります。改善するには、無理のない範囲で日光を浴びたり散歩をしたりすることなどが効果的と言われています。

夕食後のカフェイン摂取は寝つきを悪くし、睡眠薬代わりの飲酒は睡眠の質を悪くします。眠ろうと意気込むことが逆に頭をさえさせることになりかねませんので自分なりにリラックスして寝つきのリズムを作りましょう。自分に合った睡眠時間がありますので必ずしも夜間8時間寝ることにこだわらないことも大事です。疲れが残るようであれば昼間短時間の昼寝をしてリフレッシュしましょう。マイペースの体内時計のリズムを作りましょう。