

2025年1月ごろの健康と睡眠情報⑦睡眠導入剤の服薬について

睡眠薬は大きく3タイプ！何に作用するかが違います

GABA受容体 作用薬

- 中枢神経の活性を抑制することで睡眠を誘導する。抑制性神経伝達物質であるGABA(ガンマアミノ酪酸)の作用を増強して、鎮静や抗不安効果を発揮
- 副作用が生じやすい(ふらつき・転倒など)
- 依存性・耐性あり

メラトニン 受容体作動薬

- メラトニンは体内時計を調整し、睡眠を促進するホルモン。その受容体を刺激することで体内時計を整えて睡眠を促進し、睡眠リズムを改善する。
- 副作用は少ないが即効性は期待できない
- 依存性・耐性は極めて低い

オレキシン 受容体拮抗薬

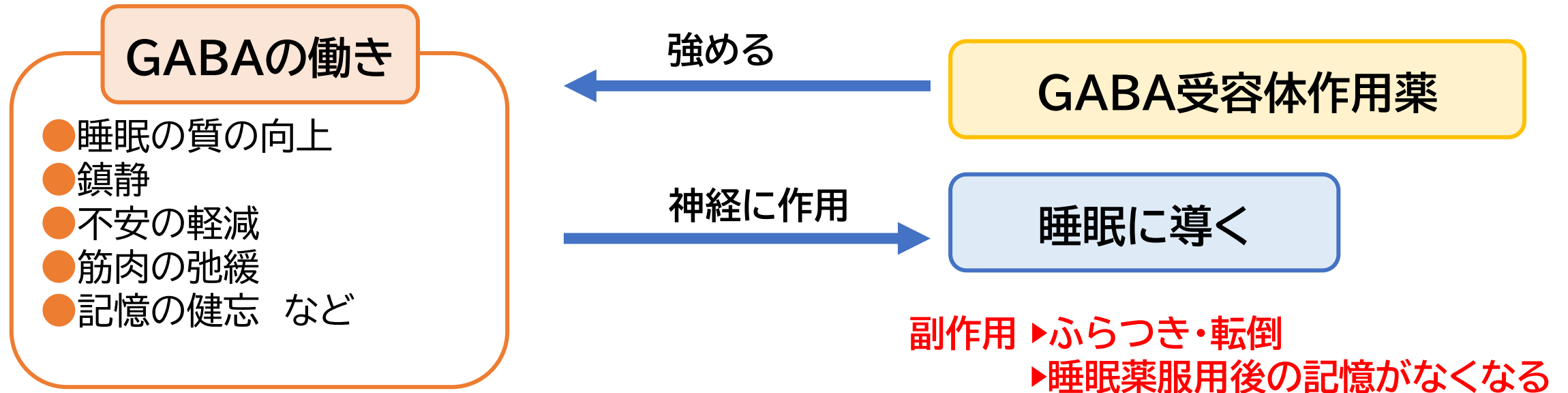
- オレキシンは覚醒を促進する神経伝達物質。オレキシンの作用を阻害することで、覚醒を抑制して睡眠へ導く。
- 副作用は少ない(悪夢など)
- 依存性・耐性は極めて低い

従来から最も広く使われているのは「GABA受容体作用薬」ですが、近年では依存性の低い「オレキシン受容体拮抗薬」に切り替える動きも出てきています。

2025年1月こころの健康と睡眠情報⑦睡眠導入剤の服薬について

GABAの働きを強める睡眠薬

GABAは体内に存在する神経伝達物質で、多くの働きを持ち眠りを導く作用もあります
GABA受容体作用薬は、GABAの働きを強めることで睡眠を導きますが、
睡眠以外の働きも強まることで副作用が生じます

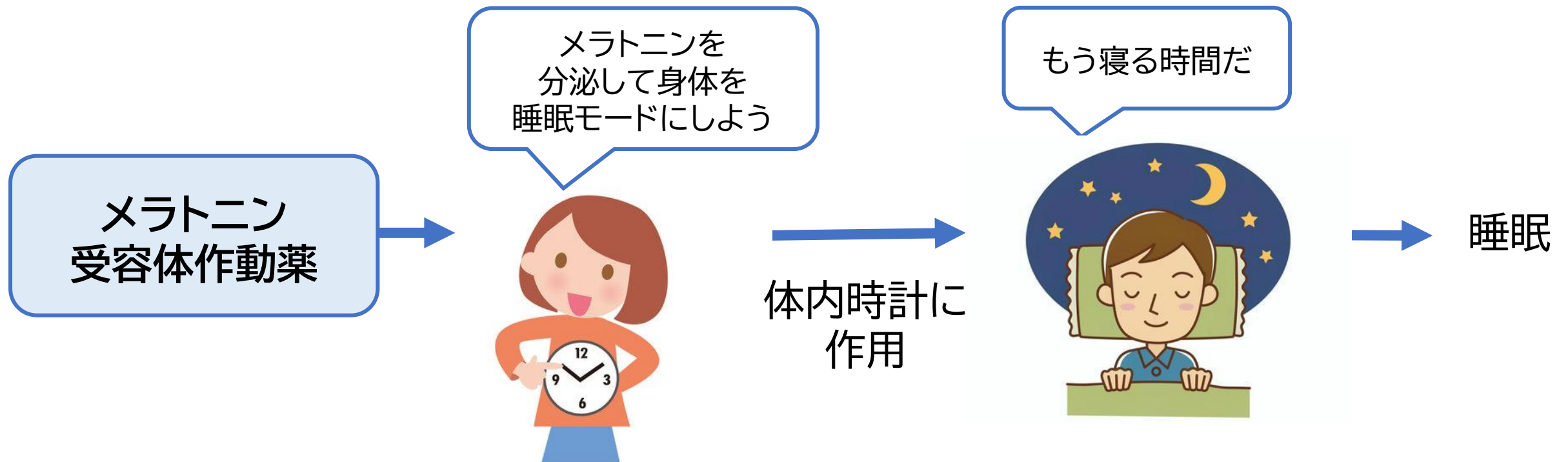


依存性の高い薬は徐々に効果が薄れて使用量が増えてしまいます。
薬の使用方法や分量は必ず専門家に相談してください！

2025年1月こころの健康と睡眠情報⑦睡眠導入剤の服薬について

メラトニンの分泌を増やすメラトニン受容体作動薬

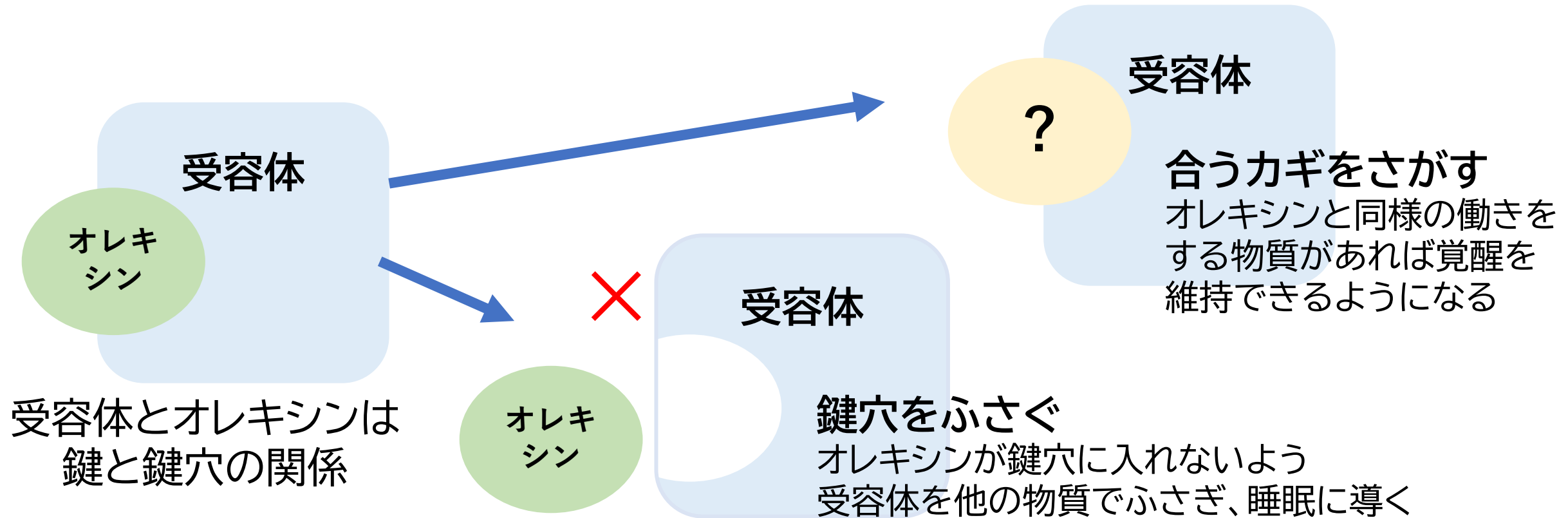
メラトニンは夜間に分泌され、体内時計を整えて深部体温を下げ、脳や身体を睡眠に誘導
メラトニン受容体作動薬は、メラトニンを受け取る受容体を刺激し、睡眠を誘導します



2025年1月ごろの健康と睡眠情報⑦睡眠導入剤の服薬について

オレキシンの睡眠のスイッチをコントロールするオレキシン受容体拮抗薬

オレキシンが覚醒中枢に存在する受容体に結合すると覚醒が促進されることから、オレキシンの結合をブロックする新しい種類の睡眠薬「オレキシン受容体拮抗薬」が2014年に実用化されました！今も開発が続けられています



2025年1月こころの健康と睡眠情報⑦睡眠導入剤の服薬について

必要であれば賢く利用して、80点の睡眠を目指す！

睡眠薬を使わずに眠れたら100点、睡眠薬を使って眠れたら80点、
睡眠薬を使わずに眠れなかったら50点！

眠れないのに100点を目指して50点になっているより、
80点を目指した方が幸福度もあがり認知症のリスクも減ります

不眠治療薬に使われる主な睡眠薬の種類

分類	代表的製品名	作用時間
非ベンゾジアゼピン系睡眠薬	マイスリー、アモバン、ルネスタなど	超短時間
ベンゾジアゼピン系睡眠薬	デパス、レンドルミン、リスミーなど	短時間～長時間
メラトニン受容体作動薬	ロゼレム	超短時間
オレキシン受容体拮抗薬	バルソムラ	中時間

睡眠薬は医師の指導のもと、適切な指導で睡眠のサポート役に！

2025年1月こころの健康と睡眠情報⑦睡眠導入剤の服薬について

睡眠に関する悩みのある方は
日本睡眠学会から認定を受けた専門医に相談しましょう

日本睡眠学会HP



[日本睡眠学会](#)

