

不眠症には効かない!

ドラッグストアや薬局などに数多く並ぶ「睡眠改善薬」。「睡眠薬」とは違い、医師の処方なしに買うことができる手軽さが利点だが、正しく使わないと深刻な不眠症に陥る可能性もある。副作用で日中にふらつき、頭痛などの症状が出ることもあると、専門の医師は指摘する。



の落とし穴

- ① 次の人は服用しないでください
- (1) 妊婦又は妊娠していると思われる
 - (2) 15歳未満の小児
 - (3) 日常的に不眠の人
 - (4) 不眠症の診断を受けた人
- ② 本剤を服用している間は、他の催眠鎮静薬、かぜ薬、アルコール類を服用しないでください

「寝つきが悪い」「夜中に目覚めてしまう」そんな症状の人向けに販売されている睡眠改善薬は、いまやドラッグストアや薬局の一角を占めて陳列されるようになっていた。エスエス製薬が2003年4月に「ドリエル」を発売すると、医師の処方なしで買えることから話題となり、他社も続々と同じ成分の睡眠改善薬を発売した。編集部が各社に問い合わせて確認したところ、12社以上から販売されていることがわかった(44頁表参照)。

エスエス製薬の広報は「睡眠に対する関心が高まっており、睡眠改善薬の市場規模は堅調に推移している」と話す。そもそも多くの日本人が不眠症状に悩んでいることが大きな背景としてある。

厚生労働省の研究班と日本睡眠学会が今年6月に発行した「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」によると、成人の30%以上が入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠困難などいずれかの不眠症状を有し、6〜10%が不眠症になっているという。成人の約3人に1人が睡眠で悩みを抱えていることになる。

また、同ガイドラインには、20人に1人が少なくとも3カ月に1回は睡眠薬の処方を受けているとも記載されている。

こうした睡眠に悩める日本人の事情を背景に、手軽に買える睡眠改善薬が登場してきたわけだ。

しかし、睡眠改善薬のパッケージや同封されている説明書をよく見てみると、意外な説明がある。

「次の人は服用しないでください」

「日常的に不眠の人」「不眠症の診断を受けた人」

睡眠改善薬なのに、不眠症の人は服用してはいけないというのだ。どうして? と疑問を感じる人も少なくないだろう。エスエス製薬の広報はこう説明する。

「あくまで寝つきが悪い、眠りが浅いといった一時的な不眠症状を緩和する薬として販売しているため、1週間以上の長期服用には適していません。慢性的な不眠症を治療するための薬ではないのです」

睡眠改善薬「ネオデー」を販売している大正製薬の広報担当も、正しい理解のもと一時的な使用をしてほしいと話す。

「眠りの浅さなどに悩んでいる人に向けた医薬品です。短期使用のための薬です。で、1箱の量は3日分や6日分となっています。長期に使用することはおすすめていません」

日本人は医師が処方する睡眠薬の使用に対して抵抗



感をもち、「まずは睡眠改善薬から」と気軽に買い求める人が多いというが、正しく使用しないと危険な一面があるようだ。

そもそも睡眠改善薬とはどんな薬なのか。

エスエス製薬の薬剤師は、こう説明する。

「風邪薬などを服用した後、眠気を感じた経験のある人は多いと思います。睡眠改善薬は、その風邪薬などに使用されてきた有効成分『ジフェンヒドラミン塩酸塩』の眠くなる作用を利用した薬です」

風邪薬の「眠くなる」副作用を、主作用にして開発

市販 睡眠改善薬

したが、睡眠改善薬なのだという。ちなみに、睡眠改善薬という名称も、「ドリエル」を発売したときに同社が考案したのだという。

睡眠改善薬の医学的な作

用について、国立精神・神経医療研究センターの精神保健研究所で精神生理研究部部长を務めている三島和夫医師に聞いた。三島医師は、前出の「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」の作成を主導した医師でもある。

「口から入った薬は、胃腸などの消化管で吸収されて血液に入り、肝臓を通過して脳に向かいます。脳には、目覚めるためのホルモンがいくつかあり、その一つに『ヒスタミン』があります。

睡眠改善薬の場合、ヒスタミンを受け取るはずの大脳皮質の受容体に、ジフェンヒドラミン塩酸塩がヒスタミンをおしのけてくつつかのです。すると、ヒスタミンがつかないので覚醒できず、眠気が出るという仕組みです」

目覚めようとするヒスタミンを妨害するこの作用から、ジフェンヒドラミン塩酸塩を使った睡眠改善薬は、「抗ヒスタミン剤」と呼ばれている。現在市販されて

いる睡眠改善薬のほとんどはこれに属していて、1日の成分摂取量も同じ商品ばかりである。

睡眠改善薬は、「一時的な不眠症状」に使うものであって、病気である「不眠症」にはすすめられていないのだ。

睡眠改善薬の長期使用は危険

睡眠改善薬の長期使用を危惧する専門医は多い。前出のガイドライン内でも、睡眠改善薬については「不眠症患者さんを対象にした臨床試験（治験）で長期的な治療効果と安全性がしっかりと確認されたものはありません」と記載されている。三島医師はこう語る。

「実は、不眠症の治療は初期の1〜2カ月が非常に重要です。不眠症であるにもかかわらず、睡眠改善薬を使い続けてその時期を逸してしまうと、深刻な不眠症へと陥り、治すのが大変になります。昔は、かゆみな

どの不眠の原因さえ取り除けば、不眠は治ると信じられていました。しかし、不眠をある一定期間続けてしまうと、からだがその負のサイクルを記憶したかのようになり、たとえ原因が取り除かれても不眠だけが残るケースが多いことが判明したのです」

製薬会社が説明するとおり、長期の使用は禁物のようだ。ただ注意書きには記されていない、そういった説明を受けることがなければ、本来医師にかかるべき不眠症を見逃して、悪化させてしまう危険もある。

睡眠総合ケアクリニック代々木の理事長である井上雄二医師は、次のように指摘する。

「出張などの環境の変化や騒音など、はつきりと原因がわかっている軽い不眠症状であれば、抗ヒスタミン剤の睡眠改善薬でいいでしょう。抗ヒスタミン剤であれば、商品ごとの大きな差はないと考えています。ただし気をつけてほしいのは、

「抗ヒスタミン剤」と呼ばれている。現在市販されて

不眠症の人が「睡眠改善薬を飲めば病院に行かなくていい」と考えるのは間違いだということですよ」

三島医師が睡眠改善薬の注意点として挙げているのが、副作用である「持ち越し効果」だ。

「持ち越し効果とは、翌朝以降にも薬の効果が持続するため、眠気やふらつき、倦怠感、頭痛などの症状が日中に出ること。作用時間が長いものほど、また高齢な人ほど、持ち越し効果が出やすいといえます」

医師が処方する睡眠薬との違い

では、睡眠薬とどう違うのか。井上医師はこう説明する。

「睡眠薬の作用をマイルドにしたものが睡眠改善薬というわけではなく、この二つはまったく別の薬です。

昔の睡眠薬は脳全体の働きを低下させることで眠らせていましたが、現在は改良され、ベンゾジアゼピン系

の睡眠薬がよく使われています。睡眠薬は規制が厳しいため、安全性が精密な検討により確かめられていることが特徴です。ベンゾジアゼピン系には多種類があり、不安や緊張を緩和する作用、眠気を誘う作用、筋肉をほぐす作用の強さが異なります。診察で、年齢や体形、症状、ほかに病気がないかなどを総合的に診て、睡眠薬を選択していきま

す。つまり、睡眠薬は医師の診断にもとづいて適切に処方すれば、不眠症を治すことができる。三島医師は、

「睡眠薬を使用した人のうち、1カ月以内にその使用を終了する人の割合は約60%というデータが出ています」と話す。前述したとおり、初期治療が肝心なため、睡眠薬は早期に正しく使い、早めに「卒業」することが望ましい。

睡眠薬にも、タイプにより持ち越し効果はあるという。ベンゾジアゼピン系の睡眠薬は作用時間によって、

超短時間作用型、短時間作用型、中間作用型、長時間作用型という4タイプに分けられる。作用時間とは、効果が消える時間を示すのではなく、

血中濃度が最高値の半分値になる消失半減期を指すという。三島医師はこう指摘する。

「超短時間作用型であれば2〜5時間と消失半減期が短く、持ち越し効果は少ないです。一方で、ジフェンヒドรามイン塩酸塩を使った睡眠改善薬の場合には8〜9時間。しかも、その時期を過ぎて血中濃度が落ちても作用の消失までが長い、つまり日中に眠気が続きやすいことが判明したのです」

日中の生活の質(QOL)

抗ヒスタミン剤の睡眠改善薬の主な商品一覧

商品名	社名	成分(1日摂取量) ※添加物除く	希望小売価格 (税込み)	販売開始 時期
ドリエル	エスエス製薬	ジフェンヒドรามイン塩酸塩 50mg(2錠中)	6錠 1050円 12錠 1995円	2003年4月
ドリエルEX		ジフェンヒドรามイン塩酸塩 50mg(1カプセル中)	6カプセル 2310円	2007年2月
ナイフル	日邦薬品工業	ジフェンヒドรามイン塩酸塩 50mg(2錠中)	10錠 980円	2007年1月
ネオデイ	大正製薬	ジフェンヒドรามイン塩酸塩 50mg(2錠中)	6錠 880円 12錠 1680円	2007年3月
グ・スリーP	第一三共ヘルスケア	ジフェンヒドรามイン塩酸塩 50mg(1錠中)	6錠 1995円	2007年4月
プロリズム	カイゲンファーマ	ジフェンヒドรามイン塩酸塩 50mg(1カプセル中)	6カプセル 1554円	2007年5月
ドリーミオ	資生堂薬品	ジフェンヒドรามイン塩酸塩 50mg(2錠中)	6錠 924円 12錠 1764円	2007年5月
ハルナー (おやすみーな)	浅田飴	ジフェンヒドรามイン塩酸塩 50mg(2カプセル中)	10カプセル 1575円	2007年7月
マイレストS	佐藤製薬	ジフェンヒドรามイン塩酸塩 50mg(1カプセル中)	6カプセル 1890円	2007年8月
カローミン	報国製薬	ジフェンヒドรามイン塩酸塩 50mg(2錠中)	10錠 1029円	2007年8月
ヨネール	米田薬品	ジフェンヒドรามイン塩酸塩 50mg(2錠中)	12錠 1575円	2007年9月
アンミナイト	ゼリア新薬工業	ジフェンヒドรามイン塩酸塩 50mg(1瓶30ml中)	1瓶 380円	2008年1月
リボスミン	皇漢堂製薬	ジフェンヒドรามイン塩酸塩 50mg(2錠中)	12錠 1995円	2010年6月

が悪化してしまうと、不眠の症状は改善しにくいという。三島医師は「不眠に悩んだとしても正しく早期に対処することが重要で、睡眠習慣の改善も大切。その

日にくわすり眠ることこそ、改善すべきは自らの「睡眠習慣」だということだ。ライター・小久保よしの