

睡眠薬の種類と作用機序

睡眠薬は「眠れない原因」に合わせて選ぶお薬です

睡眠薬は、眠気を「強制的に起こす」薬ではなく、**乱れた睡眠リズムを整えるサポート役**と考えてください



睡眠薬の種類と特徴

- **入眠に向いているタイプ(超短時間型)**
寝つきが悪いときに使われる
効果が早く出て、翌朝に残りにくい
寝る直前に服用するタイプ
- **入眠 + 中途覚醒(短時間型)**
入眠のしにくさ + 中途覚醒の両方に
夜中の目覚めが気になる方にも向く
寝る前に服用するお薬
- **覚醒中、早朝起床(中間から長期型)**
熟睡する
効果が比較的長く続く
寝る前に服用するお薬



作用のメカニズム

- 脳の「ブレーキ役」GABA を強めて眠りに入りやすくする
- 体内時計を整えて自然な眠気を促す
- **覚醒のスイッチをやさしくオフにする**

！ 注意点

アルコールと一緒に飲むと、効きすぎ・ふらつきが強くなるため同時に飲むのは避けてください

翌朝の眠気やふらつきが続く場合は、薬の量や種類を調整しましょう



まとめ

睡眠薬は「症状に合わせて選ぶ」ことが大切です

寝つき・中途覚醒・早朝覚醒・生活リズムなどに応じて最適なタイプが変わります

気になることがあれば いつでもご相談ください