

特集 6 不眠症の治療と注意点

不眠症の治療においては、不眠症状の把握、十分な睡眠衛生指導を行った上で、薬物療法を考慮することが重要である。睡眠薬は、ベンゾジアゼピン受容体作動薬 (BZ-RAs)、メラトニン受容体作動薬 (MRA)、オレキシン受容体拮抗薬 (ORA) を中心に、期待される効果や有害事象、禁忌や薬物相互作用を考慮しながら使い分けることが求められる。また、不眠症に対する認知行動療法 (CBT-I) の併用も役に立つ。

生活習慣を整えて睡眠薬を併用し安定した睡眠が得られるようになったら、時間をかけて睡眠薬の漸減・中止を検討する。

キーワード

睡眠衛生指導、
不眠症に対する認知行動療法 (CBT-I)、
ベンゾジアゼピン受容体作動薬 (BZ-RAs)、
メラトニン受容体作動薬 (MRA)、
オレキシン受容体拮抗薬 (ORA)



はしもと いつき
橋本 樹

帝京大学医学部附属溝口病院
精神科 助教

共著



いなだ けん
稲田 健

北里大学医学部 精神科学
主任教授