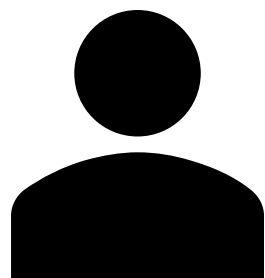


精神科医である自分なら 飲むであろう睡眠薬

京都府立医科大学大学院 医学研究科 精神機能病態学

渡辺 杏里

眠れない



お薬出しておきますね

オレキシン受容体拮抗薬

- スボレキサント
- レンボレキサント
- ダリドレキサント
- ボルノレキサント

非ベンゾジアゼピン系睡眠薬

- ゾルピデム
- ゾピクロン
- エスゾピクロン

変化球処方

- トラゾドン
- ミアンセリン
- クエチアピン
- レボメプロマジン
- クロナゼパム

メラトニン受容体作動薬

- ラメルテオン

ベンゾジアゼピン系睡眠薬

- トリアゾラム
- ブロチゾラム
- リルマザホン
- ロルメタゼパム
- フルニトラゼパム
- エスタゾラム
- ニトラゼパム
- クアゼパム
- フルラゼパム

Evidence



日医君

Experience



渡辺

Insurance



ピムット

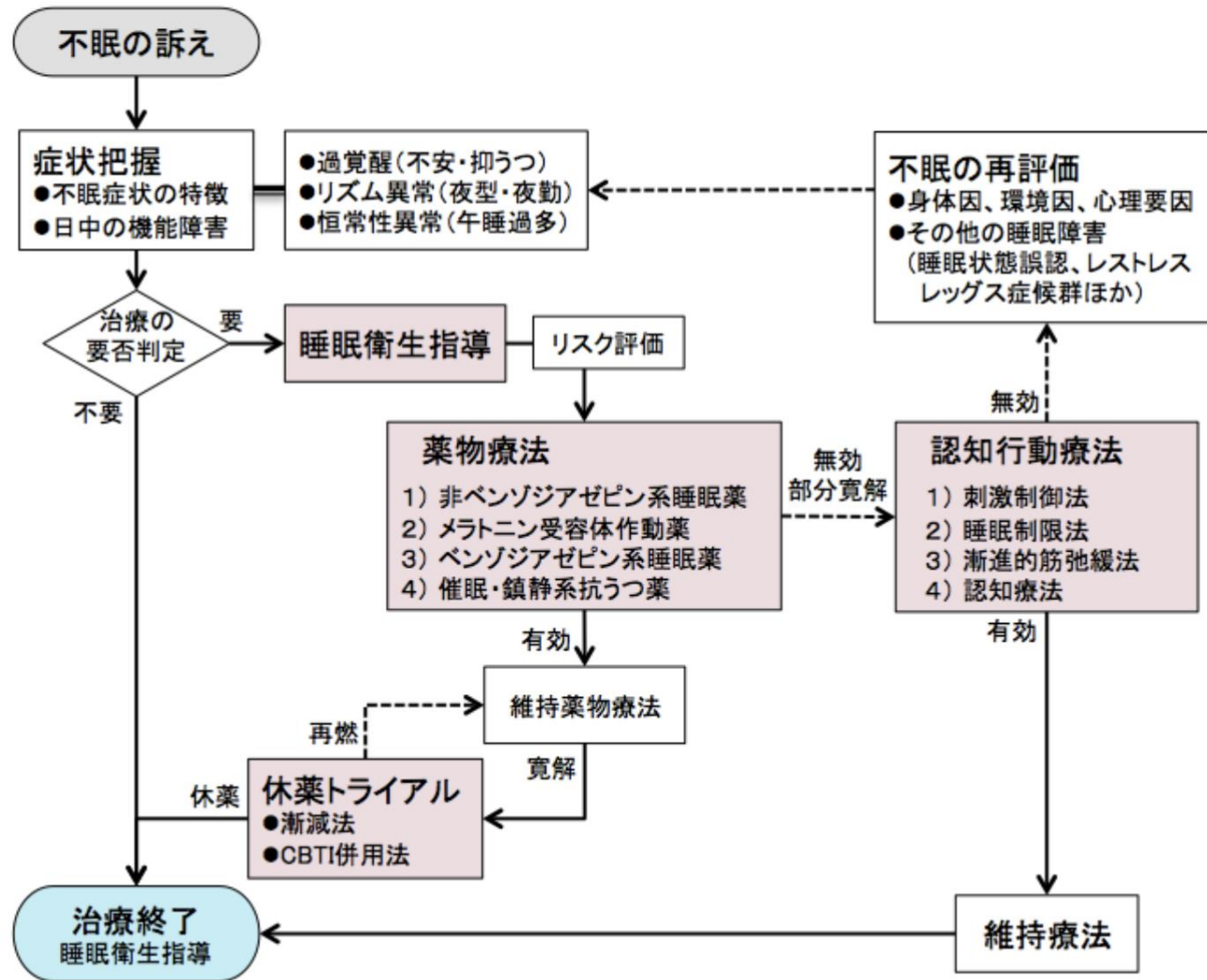


図3：不眠症の治療アルゴリズム

厚生労働科学研究班・日本睡眠学会ワーキンググループ. 睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン. 2013.

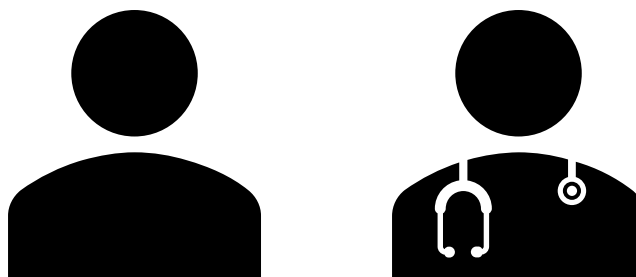
薬物療法

- 1) 非ベンゾジアゼピン系睡眠薬
- 2) メラトニン受容体作動薬
- 3) ベンゾジアゼピン系睡眠薬
- 4) 催眠・鎮静系抗うつ薬



自分なら何を飲むか？

何を処方するか？



シンプルに眠れない自分なら

- レンボレキサント(デエビゴ®) 2.5-10 mg

Keywords:併用禁忌、用量調整



- ボレノレキサント(ボルズィ®) 2.5-10 mg

Keywords:運転、用量調整



- トラゾドン(デジレル®、レスリン®) 25-200 mg

Keywords:用量調整、薬価、血圧低下、排尿困難、病名



日医シンポジウムが不安で眠れない自分なら

- ロラゼパム(ワイパックス®) 0.5-2 mg

Keywords:病名



- トフィソパム(グランダキシン®) 50-100 mg

Keywords:自律神経症状、病名



趣味を楽しめないし眠れない自分なら

- ミルタザピン(リフレックス[®]、レメロン[®]) 7.5-15 mg

Keywords:うつ状態、病名



精神科に紹介

と言いつつも、

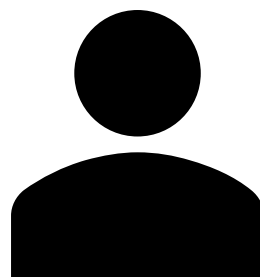
と言いつつも・・・、

治療の要否判断

その処方、

本当に必要ですか？

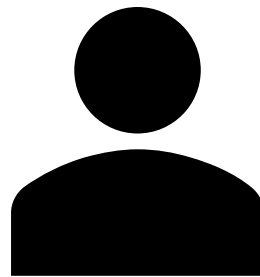
昼寝の時に眠れない



夜は眠れていますか？

~~お薬出しておきますね~~

タブレットを見ると眠れない



どれぐらいの間見えていますか？

~~お薬出しておきますね~~

と言いつつも・・・、

治療の要否判定

睡眠衛生指導

**その処方、
本当に必要ですか？**

厚労省 睡眠 2023 🔍