

# 春の眠気と薬のはなし

「春眠暁を覚えず」とは、



中国の詩人孟浩然がよんだ春暁の起句ですが、諸説あれど春の眠りは心地よいという感覚は今も昔も変わらないようです。

しかし、現代において春の眠気は気候の快適さだけが原因ではないそうです。花粉症や蕁麻疹、喘息などのアレルギー疾患が原因で夜間ぐっすり眠れず、寝不足になることもあります。また、職場や学校など環境の変化が原因でストレスがかかり、自律神経が乱れることも睡眠不足や日中の眠気にもつながります。

実は春に飲むことが多い花粉症の薬や、行楽には欠かせない酔い止めも眠気を引き起こすことがあり、内服をするうえで車を運転する方は特に注意が必要で、薬によっては内服したら車など機械の運転することを禁止しているものもあります。

そこで、今回は眠気に気を付けてほしい薬を紹介したいと思います。



## ドラッグストアなどでも手に入る薬

### ・抗アレルギー薬（花粉症、鼻炎の薬）

抗ヒスタミン薬と呼ばれることがあります。

病院では同じ成分の薬が皮膚科や（呼吸器）内科、眼科でも処方されることがあります。

特に比較的古くから使用されている薬は眠気を起こしやすく、そこを逆手にとって、病院ではアレルギー症状で眠れない患者さんに夜寝る前に投与することもあります。

市販されているような比較的新しい薬は眠気が抑えられているものが多いですが、それでも効果や副作用の出方には個人差があり、十分注意が必要です。

### ・酔い止め（吐き気止め、めまいの薬）

抗アレルギー薬と同じ仕組みで眠気を起こすものがありますので、抗アレルギー薬と併用して内服する場合にはより注意が必要です。

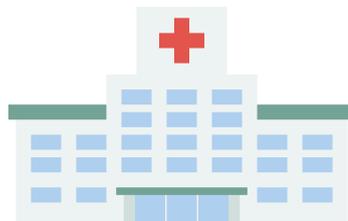
### ・風邪薬（特に総合感冒薬、咳止め、頭痛薬）

鎮痛薬（頭痛など）の成分として配合されている無水カフェイン、プロモバレリル尿素、咳止めの成分としてリン酸コデイン（コデインリン酸塩等の表記もあり）など「コデイン」の表記がある薬は特に眠気に注意をして下さい。





## 処方せんが必要な薬



### ・痛み止め

市販されている痛み止めでも注意は必要ですが、「神経障害性疼痛（しびれ）」に効果がある薬や「慢性疼痛」に使用する薬は特に注意が必要です。

いずれも使い始めの頃に眠気等の症状が出やすいのですが、1,2週間ほどで治まることが多いです。しかし、継続する場合にも安全のため車や機械の運転等は避けてください。

＊当院にある代表的な薬＊

神経障害性疼痛の薬：リリカ<sup>®</sup>（プレガバリン）、サインバルタ<sup>®</sup>（デュロキセチン）

慢性疼痛の薬：トラマール<sup>®</sup>・ワントラム<sup>®</sup>・トラムセット<sup>®</sup>（トラマドール）、医療用麻薬

### ・睡眠薬、安定剤

寝つきをよくしたり、睡眠の質を改善するための薬ですので眠くなるのは当たり前なのですが、薬の効果が残っていると、夜中に目が覚めた時のふらつきの原因になったり、朝すっきり起きられなかったり、日中急に眠くなることもあるので注意が必要です。



### ・中枢神経（脳）に働く薬

精神（うつ、統合失調症など）や神経（パーキンソン病、てんかんなど）に働く薬はいずれにも眠気を起こす可能性があるため注意が必要です。

## 最後に

皆さんが普段内服している薬はあったでしょうか？ここに挙げた薬も眠気を催す可能性がある薬のうちのごく一部です。さらに具体的な薬品名は一部しか紹介できませんでした。気になる薬があったらまず薬の説明書（処方された薬であれば薬剤情報、市販薬であれば添付文書など）を確認してみてください。意外と多くの薬で眠気への注意喚起がなされていると思います。

留意して頂きたいことは、**副作用に表記されているからと言って必ずしも眠気が起きるわけではありませんし、症状として強く出るとは限らない**ということです。

それでも、もし車の運転中や散歩などの外出時に強い眠気が起きたら、重大な事故につながる恐れもあります。

御自身の体調やその日その時の予定と相談しながら上手に薬を活用してください。

また、薬のことで疑問や相談があれば医師や看護師、薬剤師、薬の登録販売員に遠慮なくご相談ください。

