

宮沢 仁朗

みなさんはGABA(ギ
ャバ)という言葉聞いた
ことがありますか。GAB
Aとはγ-アミノ酪酸の略
語で、私たちの体内に存在
するアミノ酸の一種です。

近年GABAが注目され

レスを軽減しリラクセスさ
せることで、血圧を下げた
り良好な睡眠を得る効果が
あると言われています。不
眠症の治療においても、G
ABAの神経活動を増強す
る睡眠薬を用いる治療が今
までの主流でした。

医師の診断に基づき適切

医療・福祉NOW

ていて、機能性表示食品な
どの健康食品をはじめチョコ
コレートなどのお菓子、コ
ーヒー、調味料などにも配
合されTVコマーシャルで
もおなじみになってしまし
た。

実はこのGABAが睡眠
にも大きく関係していま
す。GABAは脳の興奮
を鎮める働きがあり、スト

に内服していただくことが
前提ですが、効き方には個
人差があり場合によっては
日中に眠気が残る、ふらつ
きが現れる、長期内服が依
存につながる、ということ
もありますので心配な人は
早めに医師にご相談くださ
い。

最近、神経に作用する睡
眠薬以外にもさまざまな作

▶不眠症の薬物療法について②

用のメカニズムをもつ睡眠
薬が登場しました。ひとつ
は脳ホルモンの一種である
「メラトニン」の働きを増
強する薬です。

メラトニンとは季節のリ

に体内時計を正常に整える
効果が期待できます。

もう一つは「オレキシン」
の働きを阻害する薬です。
オレキシンは食欲を意味す
るギリシャ語から名づけら



ズムや概日(1日単位)リ
ズムを調整する物質で、脳
内の濃度は日中は減少し夜
間に増加する特徴があり、
催眠作用があります。それ
ゆえ、メラトニンの働きを
増強することで睡眠ととも

れましたが、食欲以外にも
覚醒状態を維持する役割も
担っており、オレキシンの
働きを弱める薬効で覚醒か
ら睡眠状態への移行を促し
ます。

昨今、漢方薬も不眠症治

療に用いられるようになって
きました。催眠作用を有
するさまざまな生薬成分が
明らかとなり、最近では
釣藤鈎、柴胡、当帰、陳
皮などを組み合わせて作ら
れたエキス製剤がよく不眠
症治療に用いられます。

比較的高齢の方は漢方薬
に安心感を抱き希望される
傾向があります。徐々に穏
やかに効果を発揮して、日
中飲み続けることによっ
て、昼の緊張感を和らげ夜
間の自然な眠りを誘導する
効果があります。

以上、不眠症の薬物療法
について説明しましたが、
睡眠薬をむやみに恐れるこ
となく、よく精神科医や心
療内科医と相談して必要に
応じ服用していただければ
と思います。不眠症は万病
のもと、我慢せず早めに相
談を。(亀田北病院院長)