

デエビゴ[®]錠を 服用される 患者さんへ



監修

山寺 亘 先生

東京慈恵会医科大学葛飾医療センター 精神神経科 診療部長



hke
human health care

はじめに

睡眠は、食事、運動、飲酒、喫煙などの他の生活習慣と同様に、人の健康と深く関係していますが、日本人の約1割の人が「不眠症」であることが報告されています¹⁾。

不眠症とは、単に睡眠時間が短いだけではありません。夜に眠れないことによって日中に疲労感を感じたり、注意力が続かない、意欲が出ないなど、「夜に眠れない」とことと「日中に不調を感じる」との両方に問題がある時に「不眠症」といいます。

デエビゴ[®]錠は、不眠症治療薬です。この冊子は、生活習慣の改善に取り組んでいただくと共に、デエビゴ[®]錠を正しく服用し、不眠症治療を適切に進めていただくために作成しました。よくお読みいただき、わからないことや不安な点は、医師、看護師、薬剤師にご相談ください。

1) O. Itani et al.: Sleep Medicine. 25, 130-138, 2016

不眠症の原因

不眠症の原因は、さまざまです。いずれかの要因が引き金となり、さらに複数の要因が重なって、不眠の悪化、日中の不調をきたし、悪循環に陥っていると考えられます。

別の病気が原因の場合は、その治療をすることが優先されます。

●ストレスの増加

不安や緊張など、心身にストレスを感じていると不眠を招きます。



●生活リズムの乱れ

夜型の生活など不規則な生活リズムは、体内リズムの乱れを招き、眠りを妨げます。

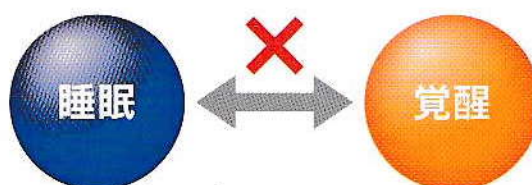


●間違った睡眠習慣

カフェインやアルコールなどの嗜好品、不適切な就寝環境は、睡眠を妨げます。



いずれの原因も、「睡眠」と「覚醒」がうまく切り替えられないことが関係していると考えられています。



あなたの不眠症のタイプは？

睡眠の問題は、3つのタイプに分類されます。

●なかなか寝付けない(入眠障害)

眠りにつくのに30分～1時間以上かかり、それを苦痛と感じる。



●夜中に何度も目が覚めてしまう(中途覚醒)

夜中に何度も目が覚めて、その後、なかなか寝付けない。



●朝早く目が覚めてしまう(早朝覚醒)

朝早く目が覚めて、もう一度眠ることができない。



※これら3つに当てはまらず「睡眠時間は十分なのに熟睡した気がしない」「眠りが浅いと感じる」という場合は、熟眠障害といいます。ただし、不眠症に限った症状ではありません。

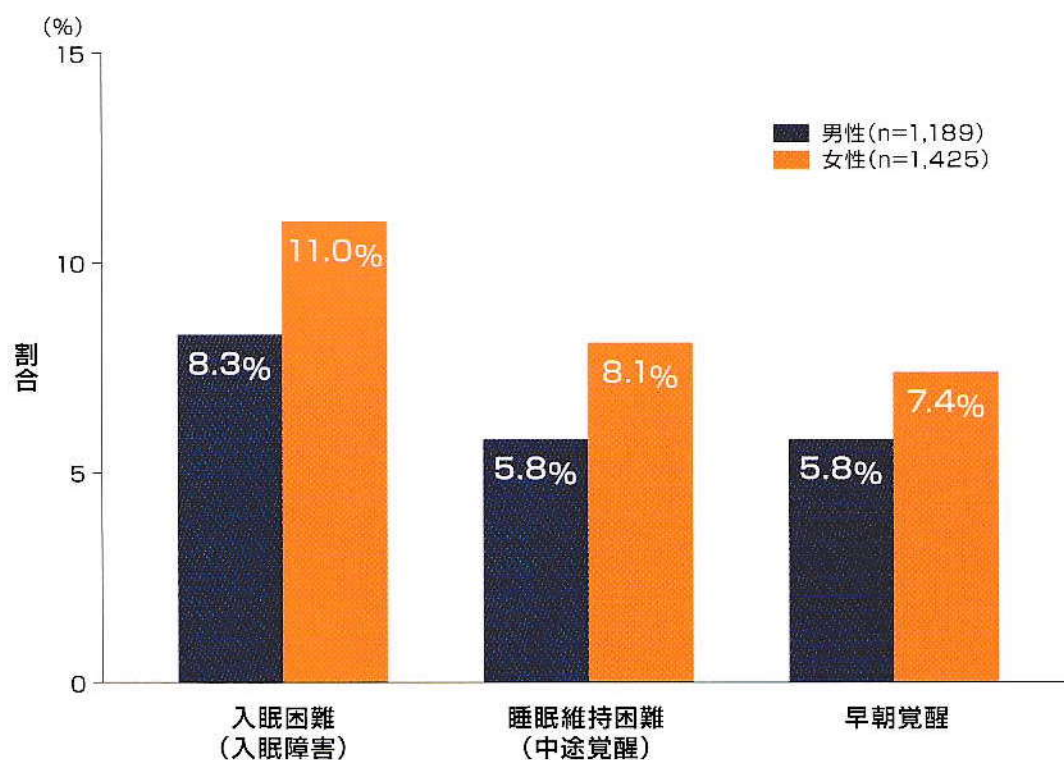
上記のような不眠症状と倦怠感・集中力低下・意欲低下など日常生活に支障が生じる症状が週に3日以上、3か月以上続くと、「慢性不眠症」と診断されます。

不眠症に
関する
にみられ
(身
朝早く目
が
的の多く
みら



方法: 日本
(男性
面接

不眠症に関する全国調査によると、なかなか寝付けない人(入眠障害)は10%前後にみられ(男性8.3%、女性11.0%)、夜中に何度も目が覚めてしまう人(中途覚醒)、朝早く目が覚めてしまう人(早朝覚醒)は5~8%にみられます。いずれも女性に比較的多くみられ、また、高齢になるほど頻度が高くなることが報告されています¹⁾。



方法: 日本の一般住民における不眠症有病率を調査するため、全国から無作為抽出した成人2,614例(男性:1,189例、女性1,425例、20~95歳)を対象とした不眠症についての全国調査を実施した。面接法による、不眠症状と不眠に関する質問調査。

1) O. Itani et al.: Sleep Medicine. 25, 130-138, 2016 より作成

「よい眠り」のための生活習慣

生活習慣を見直しましょう

規則正しい食生活と、定期的な運動を心がけましょう。
適度な有酸素運動をすると寝付きやすくなり、睡眠が深くなります。



寝室環境
音、光、温度
寝室にじゅう
などを試し

寝床での
昼間の悩み
不安や緊張
寝付きにく

寝る前の嗜好品には注意しましょう

カフェイン



就寝の4時間前からは、カフェインの入ったものは摂らないようにしましょう。
(日本茶、コーヒー、紅茶、コーラ、チョコレートなど)

お酒



眠るための飲酒は、逆効果です。
一時的に寝付きが良くなっても、夜中に目が覚めやすくなり、深い眠りも減ってしまいます。

たばこ



就床前の喫煙は避けましょう。
ニコチンには精神刺激作用があります。

水分

寝る前には、水分も摂りすぎないようにしましょう。夜中のトイレ回数が増えてしまいます。

厚生労働科学研

睡眠薬の適

寝室環境を快適にしましょう

音、光、温度などが睡眠の妨げとなる場合があります。

寝室にじゅうたんを敷く、ドアを閉める（音対策）、遮光カーテンを用いる（光対策）などを試してみましょう。

寢床での「考えごと」はやめましょう

昼間の悩みを寢床に持っていかないようにしましょう。

不安や緊張を感じたまま寢床に入ったり、眠らなければとあせってしまったことで、寢付きにくくなったり浅い眠りになったりしてしまいます。



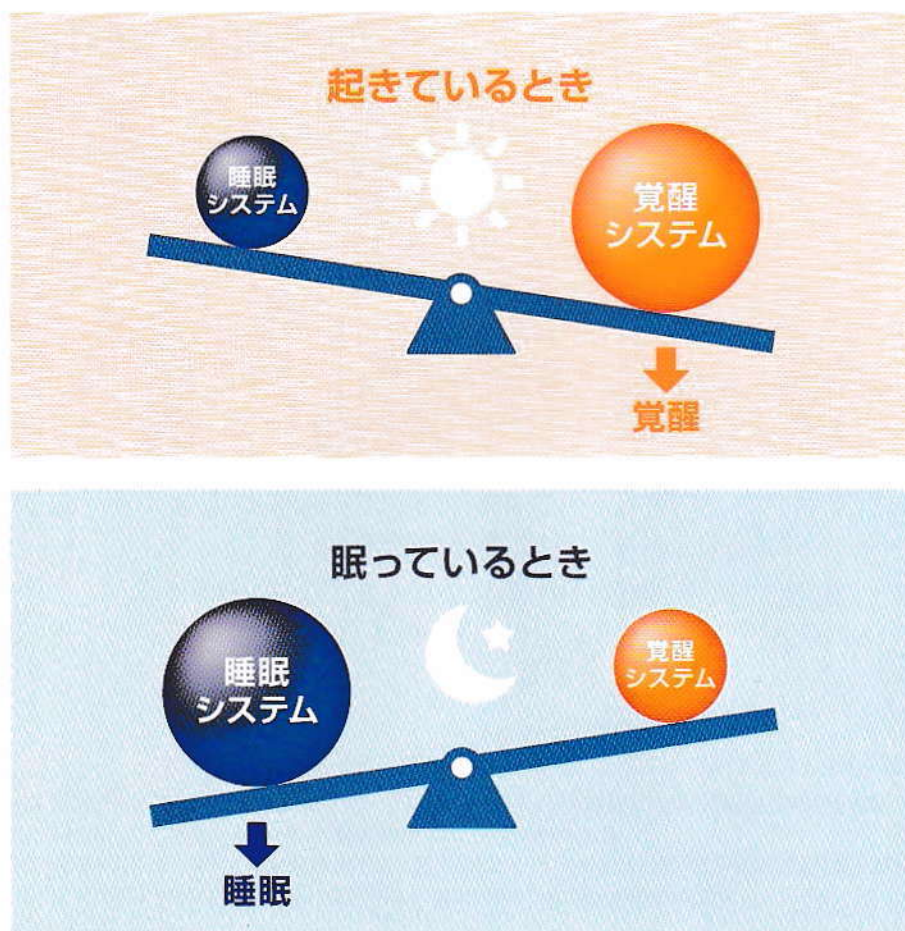
厚生労働科学研究・障害者対策総合研究事業「睡眠薬の適正使用及び減量・中止のための診療ガイドラインに関する研究班」
および日本睡眠学会・睡眠薬使用ガイドライン作成ワーキンググループ 編：
睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン—出口を見据えた不眠医療マニュアル（2014年7月22日更新）
<http://www.jssr.jp/data/pdf/suiminyaku-guideline.pdf>（2021年1月20日閲覧）
P.9 を元に山寺先生作成

「覚醒」と「睡眠」のバランス

脳には、目覚めている状態を保つ「**覚醒システム**」と、眠らせようとする「**睡眠システム**」があります。この2つのシステムは、電気のスイッチのように「**覚醒**」と「**睡眠**」が切り替わる仕組みになっています。

通常は、これら2つのバランスが取れており「よく眠れた」と感じますが、心身へのストレスなど何らかの原因があると「**覚醒システム**」の方が優勢になってしまい、「眠れない」という不眠の症状となって現れるのです。

デエビゴ[®]錠は、この「**覚醒**」と「**睡眠**」のバランスを改善することに着目して開発されました。



(イメージ図)

以下に
お申し

次の



次の

飲み



この



デエビゴ[®]錠の治療を はじめる前に



以下に該当する方は、医師または薬剤師に
お申し出ください。

次の人は、このお薬を使用することはできません。

- ☒ 過去にデエビゴ[®]錠に含まれる成分で過敏症のあった人
- ☒ 肝臓に重度の障害がある人

次の人は、慎重に使う必要があります。

飲み始める前に医師または薬剤師にその旨を教えてください。

- ☒ ナルコレプシー^{※1}またはカタプレキシー^{※2}のある人
※1：日中に突然、強い眠気が出現して、眠り込んでしまう病気（睡眠発作）
※2：びっくりしたり大笑いしたときに全身や身体の一部の力が抜けてしまう症状（情動脱力発作）
- ☒ 肝臓に軽度および中等度の障害がある人
- ☒ 腎臓に重度の障害がある人
- ☒ 脳に器質的な障害のある人
- ☒ 呼吸機能に中等度および重度の障害がある人
- ☒ 高齢の人

このお薬には、併用を注意すべき薬があります。

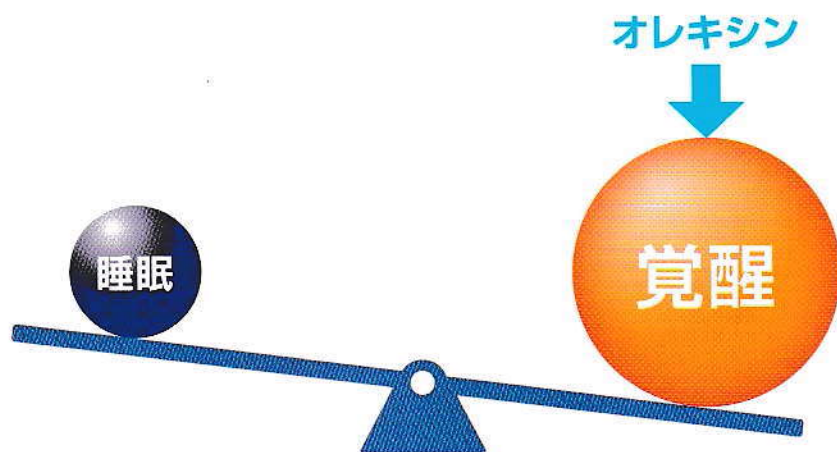
- ☒ 他のお薬を使用している場合や、新たに使用する場合は、必ず医師
または薬剤師に相談してください。

デエビゴ[®]錠の作用

オレキシンは、脳が**覚醒**と睡眠を適切に切り替えるために必要な脳内物質で、起きてい
デエビゴ[®]錠は、**オレキシン**の働きを弱めることによって**覚醒**から睡眠への切り替え

る状態(覚醒)
を手助けし、眠

不眠(起きている状態)



覚醒を維持しようとする
力の方が大きくなります。

デエ



睡眠を
力の方が

デエビゴ[®]錠は、「入眠障害」、「中途覚醒」タイプの不眠症の治療を目的として開発

されました。

質で、起きてい る状態(覚醒)を維持し、安定させる働きをもっています。
への切り替え、を手助けし、眠りへと導くお薬です。

デエビゴの作用(眠っている状態)



睡眠を維持しようとする
力の方が大きくなります。

する
す。

的として開発 されました。

デエビゴ[®]錠の飲みかた

患者さんの状態に応じて、以下の錠剤を服用します。

(医師の判断により、服用する量が増減する場合があります。)

デエビゴ[®]錠 通常、1日1回5mgを服用
症状により適宜増減し、
1日1回10mgまで増やす場合があります。



錠2.5mg



錠5mg



錠10mg

就寝の直前に服用してください。

- このお薬は、寝るしたくをすませてから就寝の直前に飲むようにしてください。
- このお薬を服用後、いったん寝たあと、短時間後にまた起きて仕事などをする必要があるときは、飲まないでください。

※製剤写真は原寸です。

このお薬には、併用を注意すべき薬があります。

2.5mgを服用する方

以下のお薬と一緒に服用している方では、デエビゴの作用が強くなる可能性があるため、デエビゴ[®]錠を服用する場合は2.5mgを服用します。

そのため、他のお薬を使用している場合や、新たに使用する場合は、必ず医師または薬剤師に相談してください。

併用を注意すべき薬剤の例

- イトラコナゾール(抗真菌薬)
- フルコナゾール(抗真菌薬)
- クラリスロマイシン(抗生物質)
- ベラパミル(虚血性心疾患治療薬)
- エリスロマイシン(抗生物質) 等

服用す

- このお薬
可能性が

▶主治医
眠気が
増量し
▶車の運
操作は

- 食事と同
服用しな
(効果の発)

- アルコー

- 自己判断
に、必ず主

- お薬を他

ます。

ださい。
をする

写真は原寸です。

剤の例

(薬)

)

物質)

治療薬)

質) 等

服用する時の注意

- このお薬は眠りやすくするお薬です。翌日まで眠気が残る可能性があります。
 - ▶ 主治医の指示で飲む量が増えると眠気が起こりやすくなる場合があります。増量したあとは、特に注意してください。
 - ▶ 車の運転など、危険を伴う機械の操作はしないでください。
- 食事と同時または食事の直後には、服用しないでください。
(効果の発現が遅くなり、効果が弱くなる可能性があります。)
- アルコールと一緒に服用しないでください。
- 自己判断でお薬の量を変えたり、服用を中止したりせずに、必ず主治医に相談してください。
- お薬を他の人に譲り渡さないでください。



このような症状がみられたら、 医師に相談してください

日中 ☀

- 眠気がある（刺激がないと眠ってしまう）
- 急に力が抜ける（立っていられなかったり、物を落としたりする）



夜間 🌙

- 寝る前後や起きた直後に、体を動かそうとしても動かなくなる（金縛り）
- 眠っている最中に起き上がって活動し、翌日その出来事を覚えていない
- 幻覚がある（本来あるはずのないものが見えたり、聞こえたりする）



FAQ よくある質問

Q お薬の効果がなかなか感じられないのですが？

A よく眠れない日が続くと、「今日も眠れないかもしれない」と思うことがあるかも知れません。不眠症は、「眠れた」という体験を積み重ね、安心感が増すことで改善されていくと考えられています。睡眠薬はその助けとして用いられるものです。焦らず続けていきましょう。

注意

睡眠薬で不眠症が改善されない場合には、他の病気(むずむず脚症候群やうつ病、不安障害など)が隠れている場合がありますので、主治医に相談しましょう。

Q 睡眠薬はいつまで飲み続ける必要がありますか？

A よく眠れるようになり、日中の不調が改善すれば、お薬の量を減らしたり、止めたりすることが可能な場合もあります。ただし、自己判断はやめて、必ず主治医に相談するようにしてください。