

令和7年度協励アドバイザー 認定セミナーレポート

開催日 2026年(令和8年)3月8日(日)
開催方法 Zoomによるオンライン配信(配信元:協励会館)

●特別講演

「薬局の現場で知っておきたい睡眠の基礎知識」

医療法人社団SSCスリープ・サポートクリニック理事長・院長
林田 健一先生

●賛助メーカー講演

「睡眠の4大トラブルについて
～機能性表示食品 生環研の眠活のすすめplusの働き～」
(株)生存環境科学研究所専務取締役
杉山 陸さま

●賛助メーカー講演

「睡眠におけるGABAの優位性について～ニッポーGABAで体感を～」
陽進堂ホールディングス(株)
富山第二事業所・技術部技術営業課
本田 翔さま

2026年(令和8年)3月8日(日)にオンラインで開催された令和7年度協励アドバイザー認定セミナーは、昨年度までのスペシャリスト養成セミナーからリニューアルされ、協励会館を配信元に189名が参加して行われました。

協会では2026年(令和8年)の研修テーマを「睡眠」にフォーカスしていますが、今回その第一段として医療法人社団SSCスリープ・サポートクリニック理事長・院長の林田健一先生をお招きし「薬局の現場で知っておきたい睡眠の基礎知識」と題した特別講演を、賛助メーカー講演として(株)生存環境科学研究所専務取締役の杉山陸さまに「睡眠の4大トラブルについて～機能性表示食品 生環研の眠活のすすめplusの働き～」、陽進堂

ホールディングス(株)富山第二事業所・技術部技術営業課の本田翔さまに「睡眠におけるGABAの優位性について～ニッポーGABAで体感を～」のテーマでそれぞれ講演していただきました。

まず林田先生は、睡眠についての基礎知識として、脳には睡眠状態と覚醒状態があり、睡眠状態は脳の睡眠システムが覚醒システムを抑制し脳が休んでいる状態、覚醒状態は覚醒システムが大脳皮質を活性化させさまざまな情報処理をしている状態であることをお話しくれました。そして覚醒状態にはオレキシンが強く関与しており、オレキシンは覚醒時に司令塔となって中枢的な作用をしつつ睡眠と覚醒の切り替えも担っているほか、ヒスタミンやノルアドレナリン、ドーパミン、セロトニンなどをコントロールしていることを教えていただきました。

そして概日リズムとして光による体内時計刺激、メラトニンリズム、睡眠覚醒リズムが関与していること、正常睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、ノンレム睡眠から始まること、ノンレム睡眠は浅い順にstage1～3に分類され、就寝直後に最も深いステージ3から始まること、ステージ3は深睡眠や徐波睡眠ともいわれ、肌の修復やホルモン分泌、記憶の固定などに最も深く関与し、いわゆるお肌のゴールデンタイムなどともいわれていること、日本はOECD(経済協力開発機構)加盟33カ国中で睡眠時間がワースト1位(2021年(令和3年))であり他国

と比較して日中のパフォーマンス低下が指摘されていることなどを教えていただきました。

続いて「現場で知っておきたい睡眠の基礎知識」として、睡眠の役割とメカニズムについて睡眠中は身体と心(脳)の休息を行っていること、具体的には体温調整、ホルモン分泌(メラトニン、プロラクチン等)、記憶や感情の整理整頓、自律神経の調整、免疫機能調整、酸化ストレス除去、 β アミロイドたんぱくの蓄積防止などの働きがあり、適切な睡眠がとれていないなどのリスクとして、睡眠不足は交感神経亢進によるインスリン抵抗性の亢進、耐糖能低下、オレキシン、グレリン上昇、レプチン低下による食欲上昇を起し糖尿病や肥満などの生活習慣病を誘発すること、また高血圧や特に男性の場合、慢性的な不眠により認知機能の低下が報告されているとのことでした。

また年齢相応の睡眠時間と睡眠休養時間について、加齢により睡眠時間が変化し、高齢者は日中起きていることや夜間眠ることも苦手になること、実際の睡眠時間より床に就いている時間が長くなる傾向があり、床に就く時間が長くなることでADL(日常生活動作)低下などにつながっていること、また厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」により各年代の睡眠についてのガイドが発表されており、高齢者は床上時間が8時間以上にならないこと、成人は6時間以上を目安に睡眠休養感を高め、小学生は9～12時間、中高生は8～10

時間を参考に睡眠時間を確保すると良いことが話されました。

そして良い眠りのための生活習慣としては、睡眠に問題がある人は就寝時間を一定にしたがるが、起床時間を一定にするほうが重要で、睡眠リズムは早朝の光で前進し夜間の光で後退すること、体内時計は25時間と実際の一日の時間とはずれがあるので起床時間を一定にすることで体内時計をリセットし、実際の時間と合わせることが大切であること（体内時計は光によってリセットされる）、また深部体温の落差が睡眠を誘発するので若い人だと夕食後の運動などが有効であること、さらに睡眠休養感が低いと死亡リスクなども上がるので睡眠休養感を高めることが大切であることを教えていただきました。

睡眠休養感に影響する要因として睡眠時間、生活習慣、嗜好品、内服薬、身体疾患、睡眠障害などが関与するので睡眠休養感が低いようならこれらの改善・見直しが必要になること、改善しない場合、睡眠障害の診断が必要になること、睡眠障害は不眠障害群、睡眠時無呼吸症候群（SAS）、中枢性過眠症群（ナルコレプシー）、概日リズム睡眠・覚醒障害群（シフトワーク、時差ボケ）、睡眠時随伴症群（ねぼけ）、睡眠関連運動障害群（レストレスレッグス、歯ぎしり）などおもに六つに分類され、複数の睡眠障害が併存するほか、精神疾患が関与することもあるので治療は複雑化することを教えていただきました。

次に現場で気を付けたい症状と主要な睡眠障害として、不眠障害群（Insomnia Disorders）はおもに次の三つのカテゴリーで評価すべきと教えていただきました。

- 夜間症状：入眠困難、睡眠維持困難、早期覚醒の訴え、適切な時間に起床を拒む、親や介護者がいないと眠れない（小児・高齢者）のうち一つ以上が当てはまる。
- 不眠による影響：倦怠感、集中力・注意力・記憶力の障害、社会的機能の低下、気分が優れない、

日中の眠気、行動の問題（過活動、衝動性、攻撃性）、気力・意欲の低下、過失や事故、不安のうち一つ以上が当てはまる。

- 睡眠の機会や環境が不十分であることのみでは説明できない。

上記を踏まえて慢性（週3回以上・3カ月以上）か、一時的（3カ月未満）かを判断すること。

治療は不眠症の治療アルゴリズムに基づいて行うとし、治療薬はおもにベンゾジアゼピン（BZ）受容体作動薬（非BZ系含む）、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬の三つに分類され、BZ受容体作動薬はGABA受容体へ作用し鎮静作用を発揮するが転倒や認知機能への影響が指摘されており、漫然とした長期連用や多剤併用は避けることが望ましいこと、メラトニン受容体作動薬は入眠促進作用や概日リズム調整作用があること、オレキシン受容体拮抗薬は覚醒抑制作用により過覚醒状態を抑制し入眠促進や睡眠維持の働きをすること、最近の薬物療法では入眠困難、睡眠維持障害にはオレキシン受容体拮抗薬がファーストラインになってきていることを教えていただきました。

最後に不眠症に対する薬物療法・服薬指導では、各睡眠薬の特性と治療満足度を踏まえて患者さんと共同での意思決定が重要であり、薬局でも積極的にコミュニケーションをとることで睡眠問題の早期発見につなげられるというメッセージをいただき、特別講演は終了しました。

続いて生存環境科学研究所専務取締役の杉山さまの講演では、睡眠トラブルを三つのタイプ（入眠障害、中途覚醒・熟眠障害、早期覚醒）に分類し解説いただき、入眠障害はおもにメラトニン不足、脳内BZ部位の働きの悪さが関与していること、特に睡眠ホルモンのメラトニン不足の改善には14～16時間後にメラトニンへ変換されるセロトニンが重要とのことです。セロトニンは光によってつくられるので朝

日を浴びることが必要で、腸でつくられるため腸内環境を整えることも大切なこと、ラフマ葉抽出物はセロトニンの分解を抑える他、BZ部位に働きかけGABA受容体の親和性を高めるので入眠を良くすることが期待できると語られました。

そして中途覚醒・熟眠障害には深睡眠（徐派睡眠）の関与が大きく、クロセチンは深い睡眠時に脳波のデルタ波を発生させるので深睡眠の質の向上が期待できること、早期覚醒には体内時計の乱れが大きく関与しているため朝起きる時間を一定にすることが重要なこと、ネムノキ樹皮は体内時計を整える働きが期待されていることなど、各種睡眠トラブルと生環研の眠活のすすめplusの各成分について、開発意図を踏まえ解説いただきました。

最後は陽進堂ホールディングス富山第二事業所・技術部技術営業課の本田さまにご講演いただきました。

成長ホルモンは年齢とともに分泌量が減少し、その結果悪玉コレステロール・血糖上昇、骨・筋力低下、疲労感増幅、皮膚コンディションの低下などが生じること、成長ホルモンの分泌は深睡眠（徐派睡眠）と同期しており、若い人と比べると高齢者は成長ホルモン分泌維持のため深睡眠の時間を延ばすことが重要になってくるが、加齢により副交感神経の活動が低下するので深睡眠の時間も減少する傾向にあること、GABAは胃や腸のGABAB受容体に作用し摂取30～60分で副交感神経を優位にして睡眠の質を向上させるが、体内では速やかに消失してしまうため、ニッポーGABAではコーティングビーズを用いて持続性を持たせることで睡眠の質向上が体感しやすいこと、また深睡眠の時間増を確認しているのはニッポーGABAに用いている三和酒類（株）のGABAであることなど、開発意図等も含めニッポーGABAについて解説いただきました。（レポーター 前学術研修委員 石川友康）