



安眠藥： 探訪從古至今的睡眠藥方

文／藥學部 藥師 毛志民

根據世界睡眠協會（World Sleep Society, WSS）2023 年的調查顯示，台灣約有 400 萬人受到失眠困擾；健保署的統計，2021 年台灣使用安眠藥的人數達到 441 萬，相當於每 5 人中就有 1 人依賴安眠藥入睡。

在古代美索不達米亞，睡眠神廟促進了深度放鬆和睡眠；在巴克特里亞王國的 Tillya Tepe 陵墓考古發現，當時人們使用鴉片和精神藥物，研究者認為精神活性物質是各個社會民眾生活中不可或缺的一部分。

在古埃及《埃伯斯紙莎草》等文獻記載中，祭司透過祈禱和治療性建議來使用催眠誘導，此段歷史說明了長期以來人們對心靈、對健康的認識，也為現代睡眠治療奠定基礎。

從古代的天然物質到現代的化學合成藥品，服用安眠藥反映了人們對睡眠、焦慮和心理健康的需求。

在古代，人們利用天然物質如酒精和阿片來助眠，幫助睡眠或緩解焦慮，但往往伴隨著成癮和副作用等風險。

19 世紀末和 20 世紀初，1864 年，德國化學家阿道夫·馮·拜耳（Adolf von Baeyer）首次合成巴比妥酸，為後續的巴比妥類藥物奠定基礎；1903 年，第一種巴比妥類藥物——巴比妥上市，隨後苯巴比妥（phenobarbital）等藥物被廣泛應用，此類藥物雖具有助眠效果，但也帶來濫用和成癮的問題。

20 世紀 60 年代，苯二氮平類藥物（benzodiazepines）逐漸取代巴比妥類藥物，成為主要的安眠藥和抗焦慮藥物；常見的苯二氮平類藥物包括地西泮（diazepam）、氯硝西泮（clonazepam）和羅拉西泮（lorazepam），

這些藥物具有更高的安全性和更低的成癮風險，但長期使用仍可能導致依賴性。

隨著醫學和藥理學的持續進步，現代安眠藥的研發趨向於短效和選擇性更高的藥物，例如，非苯二氮平類藥物（non-benzodiazepines）被設計用於改善睡眠，並降低睡醒後殘留愛睏效應和依賴性，包括佐匹克隆（zopiclone）、唑吡坦（zolpidem）和扎來普隆（zaleplon）都是常被選用的品項。

褪黑激素是一種調節睡眠 - 清醒週期的荷爾蒙。褪黑激素受體促效劑，如雷美替胺（ramelteon），模擬褪黑激素的作用，特別適合那些難以入睡的人，與苯二氮平類藥物和巴比妥類藥物相較，依賴性風險較低。

Orexin 受體拮抗劑是新型的安眠藥，阻斷調節清醒狀態的 Orexin 受體來啟動和維持睡眠，沒有傳統鎮靜催眠藥物相關的高濫用風險。

安眠藥在治療失眠問題方面發揮了重要作用；然而，濫用和依賴性仍是重要挑戰議題，安眠藥的使用應謹慎，需要結合心理治療和行為介入，方可達到最佳效果。

安眠藥的研發史是一段從天然物質到現代科學的演變過程，反映研發者對藥品安全性和有效性的持續追求；隨著醫學技術的進步，新型安眠藥將會更加精準，並減少副作用和依賴性發生的機會，為患者提供更好的治療選擇。



聽歌學藥