

ジアゼパム換算は こう使う



ベンゾ等価換算表と
『換算できない睡眠薬』

これだけは押さえる3点



①

基準 =
ジアゼパム 5mg

すべての薬をこの量の
何倍かで表す

②

換算できる =
ベンゾ・Z薬

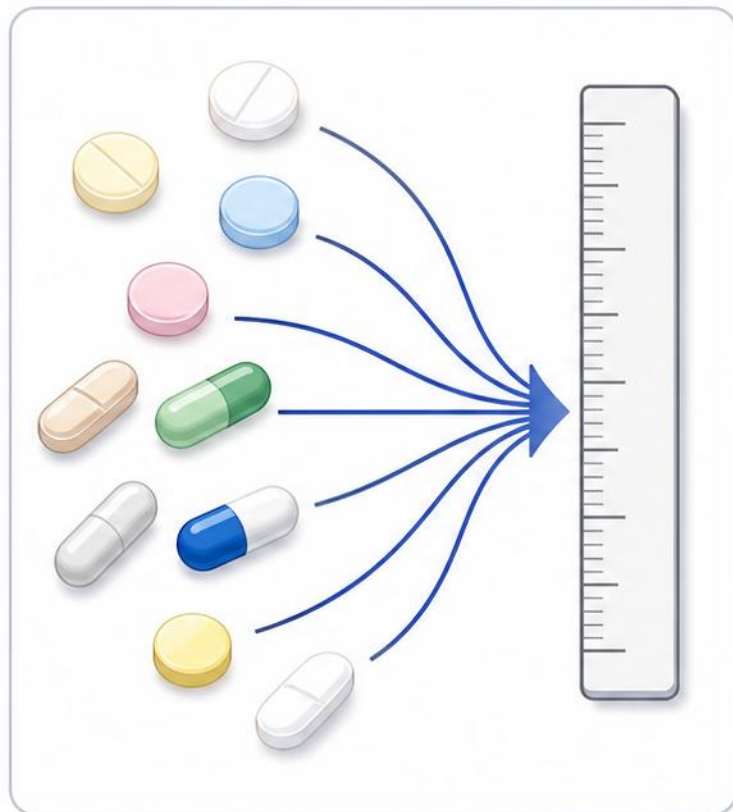
GABA-A受容体に
作用する薬

③

換算できない =
デエビゴ・ロゼレム

ベルソムラムも。
機序が異なる

ジアゼパム換算とは



力価の違う薬を
『ジアゼパム何mg分』に統一する

① 基準 = ジアゼパム 5mg

② 出典 = 稲田・稲垣『向精神薬の等価換算』(jsprs)

主に国内の比較試験に基づく / あくまで『目安』

ジアゼパム換算 3つの用途

1



減薬時の
長時間型置換

短時間型→ジアゼパムへ

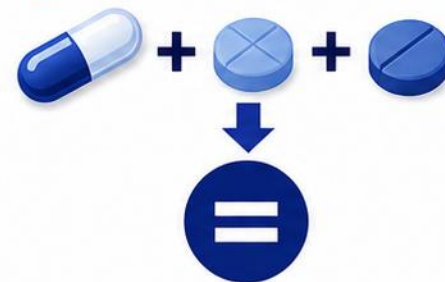
2



力価（強さ）の比較

共通単位で強弱がわかる

3



多剤併用の総量評価

合計ジアゼパム相当量

早見表① 抗不安薬（ジアゼパム5mg相当）

一般名（商品名）	ジアゼパム5mg相当量
エチゾラム（デパス）	1.5mg
アルプラゾラム（ソラナックス）	0.8mg
ロラゼパム（ワイパックス）	1.2mg
ブロマゼパム（レキソタン）	2.5mg
クロナゼパム（リボトリール）	0.25mg 高力価

値が小さいほど **高力価**（少量で同等）

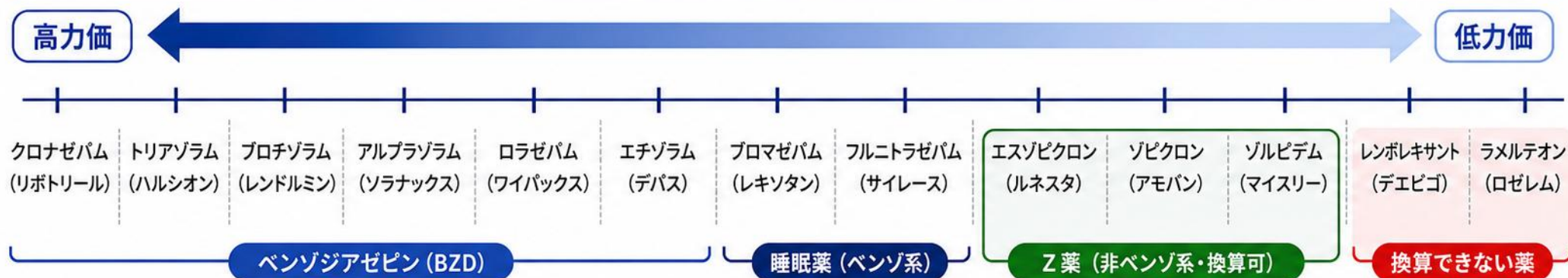
早見表② 睡眠薬・Z薬 (ジアゼパム5mg相当)

一般名 (商品名)	ジアゼパム5mg相当量	
トリアゾラム (ハルシオン)	0.25mg	
ブロチゾラム (レンドルミン)	0.25mg	
フルニトラゼパム (サイレース)	1mg	
ゾルピデム (マイスリー)	10mg	Z薬
エスゾピクロン (ルネスタ)	2.5mg	Z薬

Z薬 は非ベンゾだが **BZ受容体作動** → 換算表に載る

表の読み方とZ薬の位置づけ

値が小さい = 高力価 (少量で同等)



Z薬は『換算できる』が、
依存・耐性・受容体選択性はベンゾと異なる /
換算できる ≠ 完全に同等

換算表に載らない睡眠薬

デエビゴ
(レンボレキサント)

換算不能

ベルソムラ
(スポレキサント)

換算不能

ロゼレム
(ラメルテオン)

換算不能

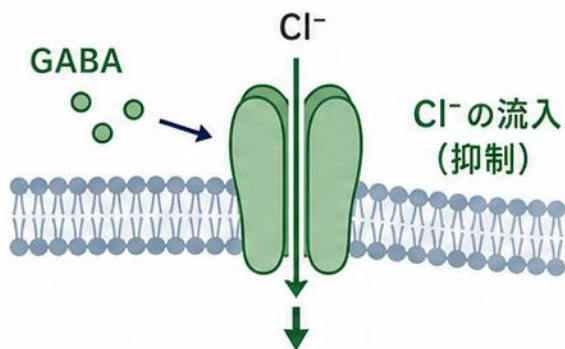
GABA-A

⚠ 表の不備ではなく『原理的に換算できない』

なぜ換算できないのか – 機序の違い

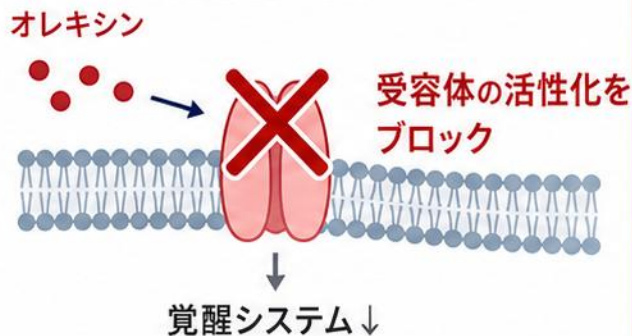
原則 等価換算 = 同じ受容体への相対力価が前提

① ベンゾ・Z薬
→ GABA-A受容体作動



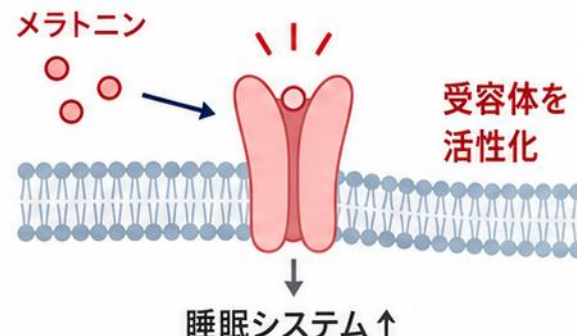
換算できる

② DORA
→ オレキシン受容体を遮断
(覚醒を抑える)



換算できない

③ ラメルテオン
→ メラトニン受容体を刺激



換算できない

! ②③はGABA-A非依存 → 共通の物差しが無い

換算できる薬 / できない薬

換算できる

GABA-A作動

ベンゾジアゼピン

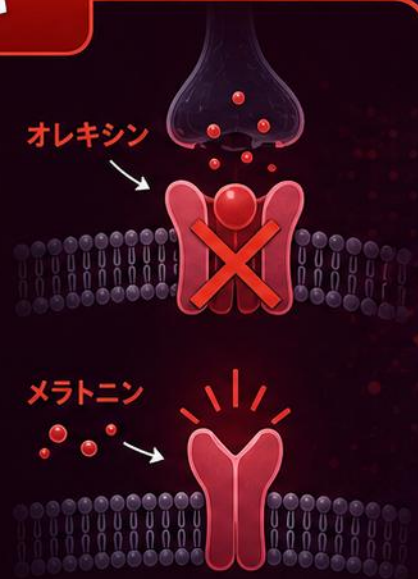
Z薬



換算できない

オレキシン拮抗 (DORA)

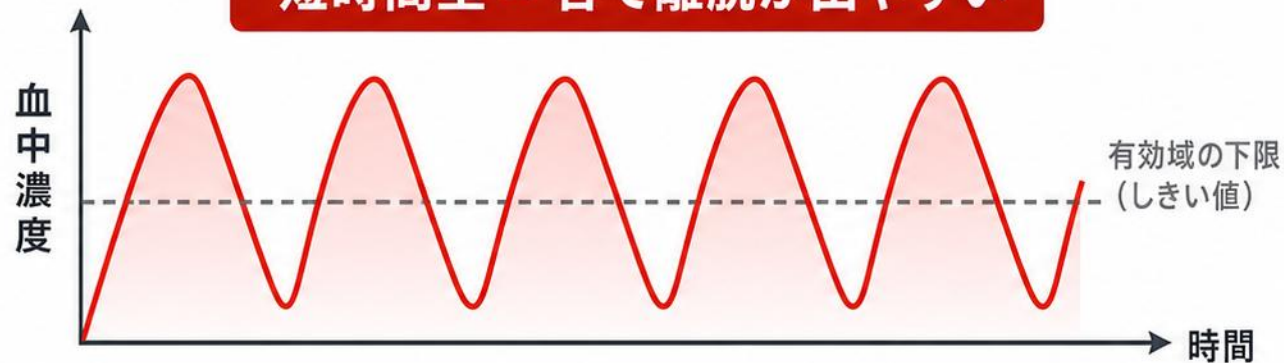
メラトニン作動



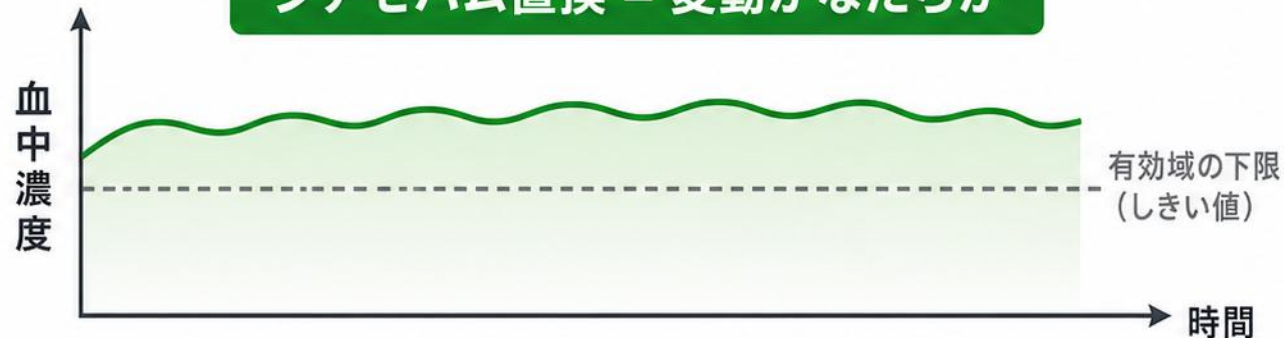
切替は『換算』でなく『ベンゾ漸減 + 新規薬の置換』

ジアゼパム置換による減薬 (Ashton法)

短時間型 = 谷で離脱が出やすい



ジアゼパム置換 = 変動がなだらか



減薬の手順 (Ashton法)

① 等価換算で
長時間型ジアゼパムへ
置換

② 数週～数か月で
緩徐漸減

減薬ガイドラインの推奨

①



65歳以上 →

使用期間を問わず
緩徐な漸減を提案

②



18~64歳 →

4週超の使用で
漸減を提案



漸減は中止成功率を高め、重篤な害は伴わない

今も使われているのか — 現在地

✔ 今も現役の用途

- ✔ 換算は現役
- ✔ 減薬の置換
- ✔ 総量評価
- ✔ 力価比較



⚠ 適正使用へ



ベンゾは**高齢者**で
特に慎重投与



漫然投与を避け
適正使用へ



換算 = 安全に減らすための道具

Take Home

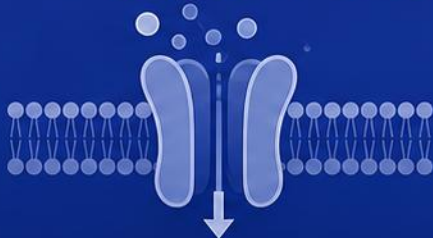
1

基準 =
ジアゼパム 5mg



2

ベンゾ・Z薬 =
GABA-A作動
→ 換算できる



3

デエビゴ・
ベルソムラ・
ロゼレム =
換算できない



医知創造ラボ



チャンネル登録・高評価をお願いします