

くすりと健康 No.53 2011年4月発行

睡眠薬の使い方



睡眠薬を正しく服用するには？

発行：(株)東京医療問題研究所

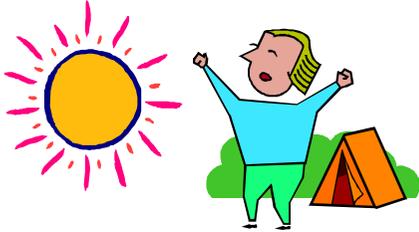
〒164-0001 中野区中野5-47-10 TEL:03(3389)7110

発行責任者：平林政子

睡眠薬を飲む前に

～まずは生活習慣を改善しましょう！～

朝起きたら太陽の光を浴びよう



太陽を浴びてから
約15～16時間後に眠気が出ます。

昼寝のしすぎに注意



15時以降の昼寝は、夜の睡眠
に影響します。
昼食後～15時までの15分～30分
までにしましょう。

寝酒、寝たばこ、カフェインは避けて



適量のお酒は寝つきをよくしますが、アルコールは眠りを浅くしてしまいます。
また利尿作用があるため、夜中に目が覚めやすくなります。

また、お茶やコーヒー、たばこには、寝つきを悪くするカフェインが含まれて
います。お酒、カフェインを含むお茶やコーヒーは、寝る4時間前まで、たばこは
寝る1時間前までにしましょう。

不眠のタイプ

～あなたはどれに当てはまる？～

- ・入眠障害（なかなか寝つけない）
- ・中途覚醒（夜間に何度も目が覚めて、その後なかなか寝つけない）
- ・早朝覚醒（朝早く目が覚めたまま眠れない）
- ・熟眠障害（ぐっすりとした眠った感じがしない）

自分の不眠がどんな状態なのか、
医師に正しく伝えましょう。



睡眠薬の種類

睡眠薬は、効果が続く時間によって分けられます。

超短時間型	入眠障害、一時的な不眠症に使われます。 ハルシオン、マイスリーなど	睡眠導入剤
短時間型	入眠障害に使われます。 ソレントミン、エバミールなど	
中時間型	入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒など幅広く使われます。 ユーロジン、ニトラゼパムなど	

個々の患者さまの状態に合ったものが処方されます。
ふらつきや転倒の原因になりやすいタイプ、筋肉の脱力が起こりにくいタイプなど、それぞれに特徴があります。

睡眠薬を飲むときの注意

薬を飲んだら、速やかに(30分以内に)床に入る



すぐに布団に入らないでいると、ふらついたり、その間の記憶がなくなったりすることがあります。また逆に興奮して、眠れなくなることもあります。服用したらすぐに床につきましょう。

お酒と一緒に服用しない

アルコールと睡眠薬を併用することで、記憶障害(薬を服用した後のできごとを忘れてしまう)を起こすことがあります。またふらつきの原因になることもあります。



急に服用を止めないで、徐々に減量していく

長期間服用した後、自己判断で急に服用をやめると、以前に増して眠れなくなったり、具合が悪くなる場合があります。特に超短時間型、短時間型の睡眠薬にその傾向が見られます。

止める時は、徐々に量を減らしたり、服用する間隔を空けたりする方法などがあります。医師や薬剤師に相談しましょう。

睡眠と上手につきあうためのコツ

睡眠の長さや質は人それぞれ

睡眠時間は、年齢や日中の活動の程度によっても大きく左右されます。

また加齢により睡眠の深さなどの質も低下してきます。あまり「理想の眠り」にこだわりすぎないことも大切です。



生活習慣を改善しましょう！

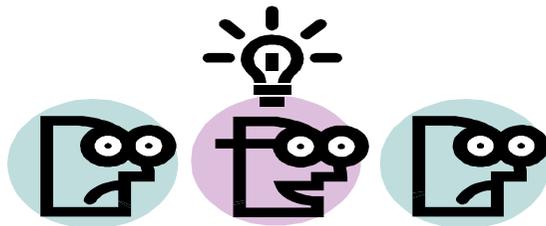
寝る前にリラックスする方法を自分なりに見つけたり、規則正しい生活をするなどして、体内時計のリズムを整えましょう。

睡眠薬のQ & A

Q: くせになって、止められなくなったりしない？

現在主に処方されている睡眠薬は「ベンゾジアゼピン系」と呼ばれるタイプのもので、医師の指導に従って正しく服用すれば、くせになったり止められなくなったりすることは、ほとんどありません。

安心して眠れるようになるまで服用を続け、眠れるようになったら医師に相談して、無理なく止める方法(くすり与健康No.21参照)を検討してもらいましょう。



参考資料

調剤と情報2011.2月号
クレデンシャル2011.1月号
きょうの健康2010.9月号
くすり与健康No.21「睡眠薬の使い方」

快眠・安眠情報サイト「ぐっすりネット」
眠りの総合サイト「快眠推進倶楽部」
アステラス製薬ホームページ