



睡眠薬との 上手な付き合い方

睡眠薬とはその名の通り、睡眠を助ける働きがあります。入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠困難など不眠症状が現れている方が使用の対象となります。

一言に睡眠薬といっても様々な種類があります。それぞれの睡眠状況に合わせた服薬が必要であるため、医師に相談しましょう。



睡眠薬の種類（例）

タイプ	主な睡眠薬	有効成分
超短時間型	ロゼレム	ラメルテオン
	ハルシオン	トリアゾラム
	マイスリー	ゾルピデム
	アモバン	ゾピクロン
	ルネスタ	エスゾピクロン
短時間型	レンドルミン	ブロチゾラム
	リスミー	リルマザホン
	エバミール/ロラメット	ロルメタゼパム
	ベルソムラ	スボレキサント
中間型	エリミン	ニメタゼパム
	ロヒプノール/サイレース	フルニトラゼパム
	ユーロジン	エスタゾラム
	ベンザリン/ネルボン	ニトラゼパム

薬の効果が出る速さは

超短時間型 > **短時間型** > **中間型**

寝つきが悪い場合には、超短時間、短時間型

夜間や早朝に起きてしまう場合には中時間型、など使い分けが必要です。

また、睡眠薬の中には副作用や依存性の問題、薬物乱用の問題から 14 日、30 日、90 日と処方日数に制限がかけられているものもあります。

睡眠薬の注意点

●用量を守って服用する

薬の種類により用量が異なってきます。種類によっては**持ち越し効果**といわれる副作用も存在します。持ち越し効果とは薬の効果が翌朝まで残り、「眠気・めまい・頭痛・倦怠感・脱力感・集中できない・居眠り」といった症状が出てしまうことです。自己判断せず、指示通りの用法・用量で服用するようにしましょう。

●耐性・依存性のリスク

睡眠薬なしでは眠れない状態に陥ってしまうこともあります。薬の効果というよりも安心感のために服用してしまうパターンもあります。また、体内で耐性ができ同じ量を服用しても効きにくくなることもあります。急激な服薬の中止も身体に悪影響を与える可能性があるため、医師に相談しながら服薬をしましょう。

●自分の薬を他の人にあげない、もらわない

似たような症状でも、睡眠状況が全く違う場合もあります。「途中で起きてしまう」「睡眠に入れない」「眠りが浅い」など、自身の症状に合わない薬を飲み、かえって症状を悪化させてしまう場合もあります。自分の薬を気軽に家族や知り合いにあげたり、もらったりしないようにしましょう。

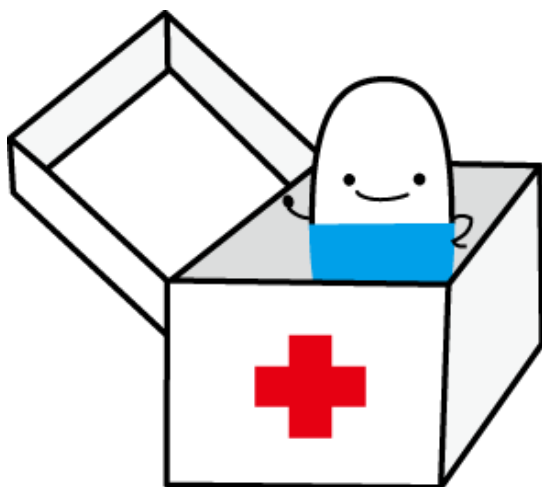


眠れていないはずが、睡眠時間全部を合わせると十分眠れていることも・・・

良質な睡眠を取るためのポイント！

- 早寝・早起きを基本とし、生活リズムを一定に保つ！
- 脳が興奮し寝つきが悪くなるため、就寝前にテレビやパソコンを見ない！（就寝 30 分前から控えましょう。）
- 過度なお昼寝も影響があるため注意！（長くても 30 分程度まで。）
- 適度な運動は睡眠に良い影響を与えるためお勧め！

お薬の飲み方など気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



（日本睡眠学会 参照）

オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>