

# 睡眠について パート2

ひかりが丘薬局

H22.2月号

先月号に続いて、今月は「睡眠薬」についてです。  
よく、質問される内容を中心にご紹介しようと思います。

## Q1 睡眠薬を飲んで眠れる日もあるが、寝つけない日もあります。

### A1 ・正しい服用方法が出来ていますか？

睡眠導入剤服用後すぐ、まだ眠気を感じていない時間から睡眠作用は現われていますので、服用後はすぐに就床、消灯することが大事です。

一般的に睡眠導入剤は、作用時間により大きく3つに分けられています。作用時間の短いタイプは入眠障害に、中間タイプは中途覚醒・早朝覚醒に。また、日中に不安がある睡眠障害には長時間タイプが用いられたりします。ただし、医師との相談の元、自分に合ったお薬が処方されますので、不眠の型と作用時間の関係を過剰に固定して考える必要はありません。

・生活習慣を見直すことも、とても大切です。

服用時間	服用後は他の作業をせず床に就く（就寝の20～30分前の服用が望ましい）。
就寝時間	眠たくなってから床に就く習慣をつけ、むしろ遅寝・早起きを心がける。
起床時間	一定の時間に眠ることより、一定の時間に起きることの方が睡眠リズムを整える上では大切。
昼寝の有無	昼寝をするなら15時前の20～30分とどめる。
運動の程度	適度な運動によって眠りやすくなるため、日頃から運動習慣をつけるとよい。
就寝前のゲームやインターネットなど	寝つくには、心身の緊張をほぐし、眠る準備が必要。強い光などの刺激は避ける。
カフェインの摂取	カフェインの覚醒作用は4～5時間。コーヒーや紅茶は寝る前だけでなく、夕食後も控える。

竹内尚子氏

## Q2 睡眠薬は、飲み続けているとだんだん効かなくなりますか？

### A2 医師の指示通りに服用していれば、薬の効き目が弱まることはありません。

服用を続けるうちに効果が感じられなくなった場合は、量を増やすのではなく、まず、騒音などの睡眠環境や、慢性のストレス、かゆみ、咳といった身体症状など、不眠の原因を除去することで睡眠の改善が期待できることもあるので、医師に相談して下さい。

## Q3 睡眠薬を飲むと、くせになって辞められなくなくと聞いたのですが。

### A3 医師の指示に従い服用を続けていけば、依存を起こすことはほとんどないと言われています。

しかし、薬が効いたからといって自己判断で飲むのをやめてしまったり、日によって飲んだり飲まなかったりすると、一時的に、飲む前より強い不眠が現われることがあります。医師の指示を守って毎日きちんと飲み続けることが大切です。安定した睡眠がとれるようになったら、お薬をやめるタイミングは医師が判断しますので、自己判断でやめたりしないで下さい。

## ☆アルコール類は絶対に飲まないで下さい。

アルコールを睡眠導入剤の代わりにする、もしくは睡眠導入剤と併用すると、かえって睡眠の質を低下させ副作用の危険性を増大させるので、必ず避けて下さい。

この他にも質問等ございましたら、ご遠慮なく薬剤師までご相談下さい。