

## 今月のテーマ

# 快適な睡眠のために


## 不眠症対策

秋の夜長を皆様は、いかがお過ごしでしょうか。読書、パソコン、映画、グルメや宴会と何をするにも良い季節となってきました。しかし、熱中しすぎて、ついつい夜更かしをしてしまい、翌朝、起きるのがつらい!なんてことはないでしょうか。

翌朝スッキリと目覚めるための方法を考えてみましょう。

### 不眠の症状

～主に4つのタイプに分けることができます～

入眠困難	寝付きが悪い	
中途覚醒	夜中に何度も目が覚める	
早朝覚醒	朝早くに目が覚めて、その後眠れない	
熟眠困難	夢などを見て、起床時に疲れがとれていない	

不眠が続くと「仕事中に眠くなる」、「すぐに疲れる」、「集中力に欠ける」、「考えがまとまらない」、「計算力が落ちる」などがおこりやすくなります。その結果、事故をおこしたり、ミスを連発したりと、生活に支障が出てくる場合があります。まず、**不眠を改善するための8項目に注意してみましょう!**

1	定期的な運動	昼間に適度な有酸素運動を行きましょう。
2	寝室環境	快適な室内環境を整えましょう。 (明るすぎず、うるさすぎず、暑すぎず、寒すぎない)
3	規則正しい食生活	なるべく3食きちんと食事をとりましょう。(更に空腹すぎず、食べすぎに注意しましょう)
4	就寝前の水分摂取	就寝前は夜中のトイレが増えない程度にしましょう。 (脳梗塞や狭心症などの治療中の方は、医師の指示に従ってください)
5	就寝前のカフェイン (コーヒー、紅茶、日本茶等)	少なくとも就寝前の4時間は摂らないようにしましょう。
6	就寝前のお酒	過度のアルコールは避けましょう。寝酒はやめましょう。 (就寝前のアルコールは、一時的に寝つきがよくなりますが、徐々に効果が弱まり、夜中に目が覚め、深い眠りをさまたげてしまいます)
7	就寝前の喫煙	睡眠前の喫煙は避けましょう。(ニコチンには精神刺激作用があります)
8	寝床での考え事	寝床での考え事はやめましょう。翌日起きてから考えましょう。 (心配した状態では寝付きが悪く、寝付けても眠りが浅くなります)

それでも

「最近よく眠れないな」と感じたら、早めに医療機関を受診して適切なアドバイスを受けてください。

不眠症と診断された方や、夜勤が多いなど睡眠リズムが不規則な方は、**薬物治療が必要**になることがあります。

ただ、睡眠薬については、様々な**不安**を感じている方もおられるかと思います。

服用量がだんだんと  
増えているのでは…

翌日に眠気が残るのでは…



依存性があるって、  
やめられなくなるのでは…

……

そこで

### 睡眠薬を安心して服用してもらうための 薬剤師からの5つのアドバイスです

#### ① アルコールと同時の服用は避けましょう！

ふらつき、物忘れ、おかしな行動をしてしまうなどの副作用が生じることがあります。また、寝酒は不眠症を悪化させます。

#### ② 寝る準備をしてから、服用しましょう！

服用後10分～30分で、効果があらわれますので、服用後は床に入りましょう。

#### ③ 服用した翌朝に眠気が残る場合は、医師と相談しましょう！

『持ち越し効果』と呼ばれるものです。効きすぎていることがありますので、用量の減量や薬剤の変更などを相談してください。

#### ④ 自己判断での増量・追加や数種類の睡眠薬を同時に服用することは避けましょう！

夜間の転倒骨折、一時的な認知機能の低下、持ち越し効果、依存性の形成を引き起こす可能性があります。必ず、医師と相談してください。

#### ⑤ 自己判断での休薬は避けましょう！

突然の休薬は不眠症を悪化させる可能性があります。必ず、医師と相談の上、薬剤の変更や服用方法の変更を検討してください。



快食・快眠・快便が健康の基本です。  
健康を維持し、『スポーツの秋』、『芸術の秋』、『味覚の秋』、『読書の秋』など  
様々な趣味を楽しんでください。

**お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。**

担当 みやこ薬局 大宮店

\*\*\*\*\* みやこ薬局 \*\*\*\*\*

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店  
大宮店・みやこケアプランセンター（北山店横）

<http://www.miyako-ph.co.jp>