

睡眠薬



1) 睡眠薬の使用前に

1) 睡眠時間にこだわっていませんか？

必要な睡眠時間は人それぞれで、4～5時間で十分な人もいれば9～10時間必要な人もいます。日本人の平均は7時間前後で6時間半～7時間半くらいの方が大多数です。眠ろうと意気込んでも、それだけ長く眠れるわけではありません。

2) 夜の睡眠を妨げる習慣はありませんか？

コーヒーなどに含まれているカフェインや、タバコの煙に含まれているニコチンは目を覚ます作用があり、しかもこの作用が数時間持続します。夜のコーヒー、タバコは不眠の原因となります。



アルコールは飲んだ直後には眠くなりますが数時間たつと眠りを浅くする作用があります。また、アルコールを睡眠薬代わりに使用すると、すぐに効かなくなり、どんどん量が増えてしまいます。



長時間の昼寝は夜の睡眠を妨げます。昼寝は午後3時以前に30分以内にしましょう。



寝る直前に熱い風呂に入ると体が目覚めてしまいます。直前に入浴する場合はぬるめの湯にしましょう。

3) 眠れない時のリラックス方法

入床前にリラックスできれば睡眠へ移行しやすくなります。軽めの読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニングなど、自分にあったリラックス方法を見つけましょ

4) 光の効果

起床後、太陽の光を浴び体内時計のリズムがリセットされると、そこから15～16時間後に眠気が出現します。体内時計のリズムをきちんとリセットするには起床後なるべく早く太陽の光を浴びる必要があります。過度に明るい夜間の室内照明は体内リズムを遅らせることとなり、自然な入眠時間が遅れます。

5) 眠れないから睡眠薬？

ほかの病気や、病気のための薬のせいで眠れなくなることがあります。睡眠薬がかえってよくない場合がありますので、こうした病気が隠れていないか主治医とよく相談してください。



2) 睡眠薬の正しい使用のために

1) お酒と一緒に使用しないでください。

お酒と一緒に服用すると、アルコールと睡眠薬の両方の作用が強まります。ひどいふらつき、一時的な記憶障害、もうろう状態などの副作用が出現しますので、絶対に併用しないでください。



※ 適切な時間に服用してください。

※ 睡眠薬は自然な睡眠のリズムに沿って服用してください。

2) 服用後は速やかに床に入ってください。

睡眠薬の種類や年齢によって多少異なります。睡眠薬を使用した後に長く起きて活動していると、十分な効果が得られないだけでなく、ふらつきや健忘などが見られることがあります。



3) 服用は医師の指示を守り、自分の判断で増減したりほかの人とやりとりしないでください。

急に薬の量を増やしたり中断したりするとかえって眠れなくなることがありますので、医師の指示に従ってください。同じ睡眠薬でも一人ひとりその効果が違いますのでほかの人と睡眠薬のやりとりをしないでください。

4) 効果が無かったり、副作用が出たときは速やかに医師に申し出てください。

5) ほかの病気で服用中の薬があれば必ず主治医に伝えてください。



3) 睡眠薬をやめるとき

睡眠に自信がついていなうちに睡眠薬をやめると、不安感のためにかえって不眠が強まることがあります。眠れないことへの恐怖感が和らいでから、主治医と相談しながら少しずつ減らしていくことが大切です。

