睡眠薬を使用している方へ

【以下の項目をチェックしてください】

□朝起きられず、日中も眠気が続く
□足腰に力が入らず、足がもつれたり転倒したりする
□睡眠薬を飲んだ後の行動を覚えていないことがある
□記憶力や注意力が低下してきた。
□薬を飲まないと、不眠や不安が強くなる
□薬が効かなくなってきた

　１ つでもあてはまる方は、睡眠薬が身体に合っていないか依存が起こっている可能性があります

　薬にできるだけ頼らず、自然な睡眠を大切にすると身体はむしろ楽になります。

【睡眠薬にはこんな副作用があります】

■眠気■

・強い眠気で朝起きられない

・日中も眠気が続く

■ふらつき■

・足腰に力が入らない

・足がもつれたり転倒したりする

■健忘■

・薬を飲んだ後の行動を覚えていない

・周りの人には普段通りに行動しているように見えるが、自分ではその行動の記憶がない。

■せん妄■

・ぼんやりとしたり，反対に興奮して落ち着かない

・人や動物などの幻視がみられる

・場所や時間，相手が誰かなどが理解できない

■依存性■

・薬を減らすと不眠や不安が強くなる。

・薬が効かなくなる。

【睡眠薬を減らしたり止めるとき注意すること】

・睡眠薬の減量直後は一時的に寝つきが悪くなることがありますが一週間程度で慣れます。

・医師の指示のもと、ゆっくりと時間をかけて減らしたり止めたりすることが大切です。

・どうしても睡眠薬が必要なときは依存しにくいタイプの薬を選びます。

【当院で使っている主な睡眠薬】

・ゾルピデム
・ブロチゾラム
・ユーロジン
・ニトラゼパムなど…

【それでも眠れないときは
次のようなことをためしてみて下さい】

・朝は決まった時間に離床する。

・朝起きたら朝日を浴びる。

・日中に心地よい適度な運動や外出をする。

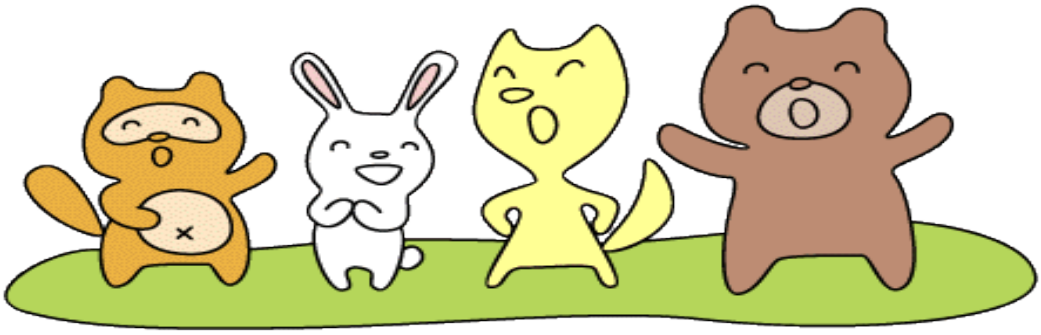
・昼寝は 30 分程度とする。

・夜の運動は避ける。

・ぬるい湯船でゆっくり体を温める。

・寝る前にカフェイン、ニコチン、アルコールの
摂取を避ける。

・眠くなるまで布団に入らず、リビングで過ごす。



埼玉協同病院　薬剤科作成　精神科監修　2018 年 7 月