

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

～睡眠薬と睡眠～

◎睡眠薬は便利な反面…

昼間どうしても寝てしまい夜寝ることができない、寝つきが悪い、夜中よく目が覚めてしまう。

そんな時に、睡眠薬を使用して眠る方もいるのではないのでしょうか。

睡眠薬には様々な種類があります。寝つきをよくする薬、中途覚醒を抑える薬など…

睡眠を手助けしてくれる睡眠薬は、とても便利な薬でもあります。

しかし、使用方法を間違えると、効果が薄れてしまいます。



◎睡眠薬は種類によって効きが違う！

寝つきが悪いという方には、導入剤（非ベンゾジアゼピン系）が使われることが多いです。

導入剤は、そこまで強い薬ではないため、寝起きなどに影響はほぼないですが、眠ることができずに夜中まで起きていて、深夜時間帯に導入剤を使用すると、朝身体がダルくなってしまう等の症状が見られることがあります。また、量を間違えた時にも同じような症状が出ることもあります。

中途覚醒を抑える薬（ベンゾジアゼピン系）は導入剤に比べて、長時間効き目が持続するため、薬によっては朝起きづらくなってしまいます。

薬の飲み方を
間違えると…



頭痛や吐き気な
どを起こしてし
まうことも！

飲む時間に関しても、適正な時間に飲むことが大切です。

寝る直前に飲んでも直ぐに眠ることができる薬はそうありません。

寝る30分前や1時間前など、薬によって飲むタイミングが違ってくるので、

正しい時間に飲むようにしましょう。

また、睡眠薬を飲んでからの運転は絶対にやめましょう。

睡眠薬を飲む場合は、お酒も飲んでダメです。

睡眠薬は便利な反面、正しく使用しないと、

危険な薬にもなってしまいます。

容量・用法を守って使用しましょう。



●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836

岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839

予約専用TEL 0584-47-9898

<http://www.murai-clinic.jp>