

むらいクリニック通信

睡眠薬と眠りの関係

睡眠薬とは眠りを手助けしてくれる薬です。眠れない時に飲みますが、訴えによって薬を選択する必要があります。例えば、

◎寝付きが悪い時…超短時間作用型（マイスリー、ハルシオンなど）

◎途中で起きてしまうことがある…短時間作用型～中時間作用型（レンドルミンなど）などです。

最近ではオレキシン受容体拮抗薬（デエビゴなど）という副作用が出にくく、止めやすいお薬もあります。睡眠薬は決して怖いお薬ではありませんが、睡眠時無呼吸を悪化させるものもあり、うまく使用することが重要です。医師の指導に従って内服しましょう。

☆睡眠薬を飲む場合は用法・用量を守ろう！

睡眠薬は、眠りを良くしてくれる薬ではありますが、一度飲み始めると辞められなくなってしまうものもあります。特に、薬局で売っている睡眠改善薬（ドリエルなど）は、一時的に使用するものであって、長期間使用するものではありません。睡眠改善薬で睡眠が改善されない場合は、医師に相談しましょう。

また、処方してもらった場合は、図のことをしっかり守り、正しく服用するようにしましょう。

☆睡眠薬を飲む前に生活習慣を見直してみよう！

睡眠時間が短い場合…睡眠時間を長く（7～8時間）する。昼間の眠気がある、朝起きにくい…平日と休日では起床時間と就寝時間を揃える。

眠る前に携帯をいじるのも、睡眠の質を悪くする一つの要因です。他にも食生活や、運動など、様々な要因が睡眠の質に影響します。

また、睡眠薬は、筋肉を緩める作用があるため、喉の筋肉も緩くなり、無呼吸を悪化させることもあります。

睡眠改善薬や睡眠薬を飲む前に、今一度、自身の生活を見直してみませんか？

参考文献：いいお医者さんネット
(<http://www.e-oishasan.net/sleep/medicine.html#>)

マスクについて

今後マスクの交換を希望される場合は、マスクの種類を把握したいため、今使用しているマスクをお持ちください。

また、マスクの交換や機械の不具合等で来院された場合、診療扱いとなりますので、ご了承ください。

※原則、前回の交換から1年未満の場合は破損等の理由を除きお断りしています

●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。

服用する際の注意点

どうして？

●処方された量を守る



1錠以上飲む場合には、転倒、ふらつき等のリスクが増えてきたりなかなか止め辛くなったりする事があるからです。

●飲んだら布団に入る



睡眠薬を飲んだ後に家事や勉強等をすると、途中で薬が効いてきてしまい、覚えてなかったり、転倒ふらつき等のリスクが高まるから。

●アルコールと一緒にのまない



アルコールは、肝臓での睡眠薬の代謝を阻害します。その為睡眠薬の作用ならびに副作用が強くなってしまいます。

●自己判断でやめない



治ったような気がしても、医師に無断で薬を中断・減量したりするとその後、不眠の症状が出たり、悪化したりすることもあります。

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>