

睡眠薬とつきあう

富山労災病院薬剤師 細江律子



秋も日に日に深まり、ぐっすり眠れる季節になりましたね。みなさんはよく眠れていらっしゃるでしょうか？充実した毎日を過ごすためにも睡眠はしっかり取りたいものです。今回は睡眠薬について取り上げます。現在服用されている方もこれから飲んでみようかなと考えていらっしゃる方も読んでいただくと幸いです。

睡眠薬と飲み方

睡眠薬の特徴は作用時間に違いがあることです。

寝つきを良くするものやぐっすり眠れるものがあり、それぞれの不眠症のタイプに合ったお薬を服用します。服用する際に注意していただきたいことは、服用するタイミングです。服用されたあと、しばらく起きて活動しているとお薬が効き始めてふらついたり、転んで怪我をする危険があるからです。就寝の準備をすべて整えてから服用してください。睡眠薬を正しく飲んでいただけるよう、患者さんから受けることが多い質問について紹介します。

Q&A

Q：一旦飲み始めると癖になって、止められなくなるのですか？

A：睡眠薬で治療に使われているものは、ほとんどがベンゾジアゼピン系というタイプのお薬です。これらは通常やめられなくなる、ということはありません。できれば薬を飲まないでぐっすり眠りたいものですが、他の病気と同様に一時的にお薬の力を借りるのも時には必要です。

Q：ずっと服用しているのですが、大丈夫なのでしょう？

A：不眠症には様々なタイプがあり、中にはなかなか治らないものもあります。

このような場合には中止する必要はなく、必要最低限の量をずっと飲んでいても差し支えありません。

Q：1錠飲んでもなかなか寝付けませんが、もう1錠服用してもよいですか？

A：期待するような効果が出ないことがありますので、自己判断での追加はおやめください。また、睡眠薬のやめ方にもコツがありますので、中断される場合にも主治医の指示に従ってください。

Q：睡眠薬にはどんな副作用があるのですか？

A：医師の指示通りに正しく服用する限りは安全な薬ですが、いくつかの副作用が出ることもあります。睡眠薬を飲んだ翌朝に眠気、らつき、めまいなどの症状が出てくることあります。

この副作用は高齢者の方に起こりやすく、夜間トイレに行く時などにも転倒しないよう十分な注意が必要です。

参考資料：睡眠薬と正しくつきあう

睡眠薬ポケットガイドライン

