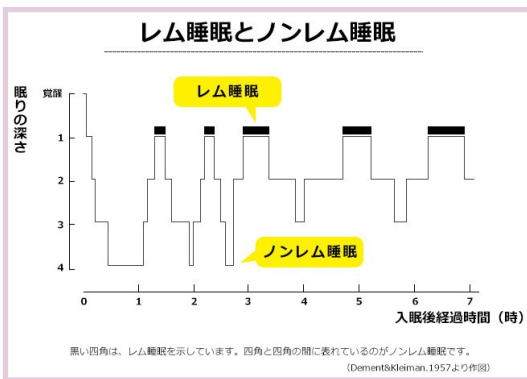


睡眠について

そもそも睡眠って？ → 身体を休めるためと、脳を休めるために
必要不可欠な事です。



睡眠には大きく分けて2種類あるといわれており、主に体を休めるための浅い眠りのレム睡眠、主に脳を休ませるための深い眠りであるノンレム睡眠があります。これらを交互に約1時間半の周期で繰り返しています。



この一定のリズムが崩れだすと眠りにくくなり、やがて不眠症となってしまいます。不眠症には治療薬がありますが、まずは基本生活の改善から！

- ① 睡眠時間・起床時間をなるべく一定の時間に。朝、起きたら太陽の光にあたる
- ② 日中は、軽い運動（ウォーキングなど）を生活に取り入れている
- ③ 夕方以降に水分を摂りすぎない
- ④ 寝る前にテレビ、読書やパソコンなど目が覚めるような事は避けてみる
- ⑤ 寝室の換気、寝具が合わないようなら寝具屋さんに相談してみるのも良いかもしれません

眠れないのは原因がある…

- ・身体の一部が痛くて寝られない
 - ・夜に水分をとっていないくても頻繁におしっこで起きてしまう
- これらのように、なにか睡眠をとれないような症状がある場合は、主治医や泌尿器科などの専門医に相談してみてください。

「よりよい睡眠について」のパンフレットを用意してあります。
ご希望の方はご相談ください！

それでも不眠がある

不眠症の薬には寝つきが良くなる薬、睡眠途中で起きないようにする薬、気持ちを落ち着かせて眠りやすくする薬など様々な種類があります。

基本的な眠剤の選択の例



なかなか寝付けない方には睡眠作用は早く出るが効き目は2～3時間ほどの超短時間型を。途中で目が覚めてしまうという方には、約5～10時間作用する短時間型を。明け方、早くに目が覚めてしまうという方は、約20時間作用する中間型を選択するなど、主治医は患者さんの不眠の症状を伺い、様々な種類がある不眠症治療薬から適切な薬剤を選択しています。どうしても眠れないという方は、一度主治医にご相談してみてもいいでしょうか。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください