

## 睡眠薬の副作用と対処法

### 1 眠気

睡眠薬は夜間だけ効果が発揮されることが理想ですが、効きすぎてしまうと翌朝まで眠気が続くことがあります。これを「持ち越し効果」と言います。

**対処法** 薬の量を減らす、作用時間の短い睡眠薬に変更する



### 2 ふらつき

睡眠薬には筋弛緩作用もあるので、それが悪い方に働くとふらつきといった副作用になります。特に高齢者では、足腰が弱っていることが多く、ふらついてしまって転倒のリスクになる可能性があります。

**対処法** 薬の量を減らす、作用時間の短い睡眠薬に変更する、筋弛緩作用の弱い睡眠薬に変更する

### 3 健忘

睡眠薬を服用した後に記憶が亡くなってしまうことがあります。これを「前向き健忘」と言います。前向き健忘は、睡眠薬が急激に作用する時に起こりやすい副作用です。

**対処法** 寝る直前に睡眠薬を服用すること、絶対にアルコールと一緒に睡眠薬を飲まないこと

### 4 反跳性不眠（離脱症状）

睡眠薬は長時間服用していると体に慣れてしまいます。その結果、お薬としての効果は薄れているのに薬を減らすと不眠が強まってしまうことがあります。

**対処法** 依存しにくいタイプの睡眠薬を使う、できるだけ少量・短時間で使う、作用時間が長い睡眠薬にする



**このような症状がある場合は必ず医師、薬剤師に相談しましょう!!**

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。

