

睡眠薬について

「春眠暁を覚えず」という言葉があります。春は夜明けにも気付かない程ぐっすり眠ってしまい、ついつい寝過ぎしてしまう様を表した言葉ですが、皆さんはよく眠れていますか？今回は飲んでいない方も多くであろう睡眠薬についておさらいしていききたいと思います。

SUYA
SUYA...



◆ 飲まないに越したことはない

「そんなの当たり前じゃないか」と思う方も多いでしょう。そう、お薬は飲まないに越したことはありません。しかし、理由はそれだけではないのです。実は、眠れるのであれば**睡眠薬を飲まずに寝たほうが睡眠の質は高い**ということが分かっています。これは、睡眠中にのみ活発に働く脳の領域があり、睡眠薬の多くがその活動を抑えてしまう為だと考えられています。



◆ 「〇〇分眠れなかったら飲む」がお勧め

飲まないに越したことはありませんが、我慢して眠れなければ元も子もありません。そんな時は素直にお薬の力を借りましょう。ただし、習慣的に毎晩服用するよりも、予め時間を決めておいて**「布団に入って〇〇分眠れなかったら薬を飲む」**のが良いでしょう。

◆ 睡眠薬を飲んだらすぐ布団に入る

「薬が効いてくるのに少し時間がかかるから、その間に何かしよう」などとは決して思わないでください。種類にもよりますが、薬はすぐに効いてきますので、**注意力が低下**し転んだり思わぬケガをしてしまうかも知れません。お薬を飲んだらすぐに布団に入りましょう。

◆ アルコールは併用できない

睡眠薬とアルコールは併用してはいけません。

これは**睡眠薬とアルコールがお互いの作用を高め合ってしまう**からです。

また、睡眠薬を飲まない時でも、質の良い睡眠の為にはアルコールはおすすめできません。アルコールが睡眠の質を下げるだけでなく早朝に目が覚めてしまう原因になるからです。



◆ 「持ち越し効果」に注意

睡眠薬の中でも、長時間効果が続くタイプのもを服用している方は、**朝起きた後も効果が残っていないか注意**しましょう。具体的には眠気・ふらつき・だるさ等を目安にすると良いです。もしも気になることがあれば、遠慮せずに医師や薬剤師に相談しましょう。



いかがでしたでしょうか？

睡眠薬を飲んでいる方もそうでない方も、夜はしっかりと眠り、爽やかな春を満喫しましょう。

お薬のことや健康のことで困っていたらご相談ください。