



睡眠薬との上手な付き合い方

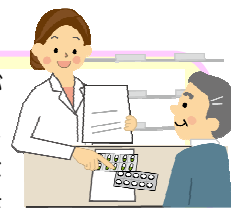
「なかなか寝付けない」、「眠っても途中で目が覚める」、「朝早くに目が覚める」といった不眠の症状がある場合、その原因を突き止め、適切な方法で対処することが大切です。しかし、すぐに原因を解消して、不眠が改善できるとは限りません。そのようなときに、十分な眠りを確保し、生活の質を向上するため、「睡眠薬」を利用することが有効です。とはいえ、睡眠薬は薬の作用によって不眠の症状を和らげるものであり、不眠の原因そのものを解消するものではありません。そのため、**睡眠薬をうまく利用することで不眠の症状を抑え、生活の質を改善することは非常に有効な手だてです。**



<服用にあたっての注意事項>

- ◆ **決められた量を守って服用する** … 眠れないからといって、決められた量を超えて服用すると、副作用が現れますので、必ず量を守って服用することが大切です。また、不眠の症状が軽くなったときに、急に服用量を減らすと、睡眠薬を飲み始める前よりも不眠の症状がひどくなることがあります（**反跳性不眠**）。反跳性不眠とならないまでも、頭痛、めまい、耳鳴りといった不快な症状が生じることもあります。このような副作用を起こさないためには、不眠がおさまったとしても急に服用を中止するのではなく、医師の指示に従いながら、徐々に睡眠薬の量を減らしていきます。
- ◆ **服用後はすぐ寝る** … 睡眠薬を服用後すぐに就寝しないしていると、体に力が入らないことで転倒などの恐れがあります。また、睡眠薬の催眠作用が働いているにもかかわらず起き続けていると、その間の記憶が残らないこと（健忘）があるため、服用した際には、すぐに就寝することが大切です。
- ◆ **飲酒を避ける** … アルコールは、睡眠薬の分解を妨げるため、睡眠薬の作用ならびに副作用が現れることがあります。したがって、**睡眠薬を飲むのであれば、その前には絶対に飲酒をしない、また、飲酒をしたら絶対に睡眠薬を飲まないようにしなければなりません。**

患者様から、「睡眠薬は、癖になるのでは？」との質問をよく受けますが、決して睡眠薬を怖がる必要はないと思います。適切に服用を続けていけば、問題はありません。むしろ「依存する」というよりも「うまく利用する」という考え方をしていきましょう。睡眠薬を服用しなければ眠れないのなら、服用して健康に眠った方が良いと思います。睡眠薬に限らず、薬は、上手に利用して健康になることが、一番の目的なのです。そのサポート役として、ふたば薬局の薬剤師を上手に活用して下さい。



睡眠と食事の関係



近年、不規則な生活のリズムや偏った食事などで、睡眠障害を引き起こす人が多く見られます。睡眠と食事はあまり関係がないと思っている方も多いかと思いますが、栄養のバランスに気をつけることで快適な睡眠につながってくることがわかっているのです。



✦ 食事のコツ ✦

① 食事の量は？

朝食:適量 昼食:やや多め 夕食:少なめ

夜に油っぽい食事を摂ったり、スパイスやニンニクの多い食生活をしてしまうと、胃の消化活動が夜中まで続くため、よく眠れなくなってしまう。



② 摂取すべき栄養素は？

ビタミンB₁₂(レバー・あさりなど) ビタミンB₆(カツオ・バナナ)

◆ビタミンB₁₂は脳の働きに作用することが分かっています。1日の推奨量が平均2.4μgとされており、正しい睡眠のリズムづくりが期待できます。

◆ビタミンB₆は神経伝達をスムーズにする効果があり、副交感神経の働きを高めてくれるため、神経を落ち着かせ自然に眠りにつくことができる効果が期待されています。



③ カフェインと睡眠の関係は？

コーヒー・紅茶・緑茶・コーラ・ココアなどに多く含まれています

カフェインには眠気を防いだり、利尿作用があることはよく知られています。カフェインの持続時間は約半日は続きます。体質にもよりますが寝る前、4~5時間はカフェインを摂らないことをおすすめします。

【眠れない夜にはホットミルク♪】

牛乳に含まれるトリプトファンは脳内でセロトニンという睡眠物質をつくる材料となります。セロトニンはメラトニンという睡眠ホルモンの分泌を促すため、心地よい眠りを誘うことができます。また、イライラを解消してくれるカルシウムも含まれているため心がゆっくりと落ち着いて眠りに入ることができます。

【軽めの運動と、ぬるめのお風呂のススメ！】

快適な睡眠は体温が関係しています。眠気は一般的に、体温の下がりはじめに強く感じられるため眠る数時間前にストレッチなどの軽い運動をすることで体温を上げ、その体温が下がるタイミングにあわせて布団に入れば、すんなりと眠りにつくことが出来ます。お風呂は37~39度くらいに温度を設定して、ゆたたりと20~30分くらいお風呂に入ります。休息の神経の副交感神経が優位になり、睡眠のためにはこれが良い影響を与えてくれます。

