

心地よい眠りのための

睡眠手帳

監修：睡眠障害診療キット作成プロジェクト委員会

眠りに優しい生活、していますか？

1 睡眠時間の目安は「日中の眠気で困らない」

必要な睡眠時間には個人差があります。8時間にこだわらず、日中に眠気を感じずに起きていられるかどうかを目安としましょう。また、歳をとると必要な睡眠時間は短くなります。



2 刺激物を避け、眠る前にはリラックスできる状態を

床につく前4時間以内のコーヒーや紅茶、緑茶、1時間以内のたばこは控えましょう。また、リラックスすると眠りにつきやすくなります。自分にあったリラックス法を見つけましょう。



眠れなくてお困りのあなたに、心地よい眠りのためのヒントをお教えします。



3 床につくのは眠くなってから

床につく時間にこだわりすぎないで、その日の眠気に応じて眠くなってから床につきましょう。

床についても寝つけないときは、いったん床をはなれましょう。眠ろうとする意気込みが、よけいに寝つきを悪くします。



4 同じ時刻に毎日起床

毎日同じ時刻に起床し、日光を浴びることが快適な睡眠をもたらします。早寝・早起きにしたいときは、早起きから始めましょう。休みの日もなるべく同じ時刻に起床しましょう。



5 光を上手に利用

朝、目が覚めたらなるべく早く日光を浴びましょう。また、夜間の室内照明が明るすぎると、眠りにつきにくくなります。夜勤明けの帰宅時は、サングラスなどで日光を遮ると帰宅後寝つきがよくなります。



6 規則正しい生活習慣を

朝食をきちんととることは、心と体の目覚めに大切です。また、満腹だと睡眠を妨げることがあるので、夜食は軽めに。就寝3~4時間前までに軽く汗ばむ程度の運動を、毎日規則正しく行うのが効果的。





7 昼寝は15時までに30分未満

正しい昼寝は、日中の眠気を解消し、すっきりとさせますが、長すぎる昼寝や夕食後の居眠りは、夜間の睡眠に悪影響を及ぼします。



8 眠りが浅いときは遅寝・早起き

必要以上に長く床にいると、かえって眠りは浅くなります。なるべく床にいる時間を減らすことで熟睡感が増すことも。



9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止、足のぴくつき、むずむず感は要注意

睡眠と関連しておこる身体の病気のために、睡眠が妨げられていることもあります。医師に相談してみましょう。



10 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に

長時間眠っているのに、日中の眠気で生活に支障があるときは、過眠症も考えられます。専門医の治療が必要です。



11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

寝酒による睡眠は浅く、何度も目が覚めたり、それなしでは眠れなくなったりすることがあります。



12 睡眠薬は医師の指導のもとで正しく服用

服用後すぐに床につく、アルコールと併用しないなど、医師の指導のもとで服用すれば、現在使われている睡眠薬は安全性が高く、快適な睡眠が確保できます。



睡眠薬は「怖い薬」と思っていますか？

「新しい睡眠薬は大量に服用しても死に至ることはありません」

昔使われていた睡眠薬は、大量に服用することで死に至ることがありました。最近の睡眠薬には、そういった心配はほとんどありません。

「睡眠薬でボケることはありません」

睡眠薬を服用し続けても、ボケることはありません。

「眠れるようになったら、睡眠薬はやめられます」

最近の新しい睡眠薬は、昔の睡眠薬と比べて、服用をやめられなくなること（依存性）は少なくなっています。ただし、急に服用を中止すると副作用があらわれることがあるので、勝手に中止しないようにしましょう。



睡眠薬を安全に服用するために

睡眠薬を正しく安全に服用するために、気をつけていただきたいことがあります。

睡眠薬の副作用

睡眠薬にはさまざまな種類があり、あなたの状態にもっとも適した睡眠薬を、医師は処方しています。指示通りに服用すれば通常は安全ですが、以下のような副作用があらわれることがあります。気になる症状がある場合は医師に相談してください。

● 持ち越し効果

睡眠薬の効果が翌朝になっても残り、日中の眠気、ふらつき、記憶、注意力が低下することがあります。作用時間の短い睡眠薬では、この作用はあらわれにくくなっています。

● 記憶障害

服用から寝つくまでや、睡眠中に起こされたときのできごとなどを覚えていないことがあります。とくにお酒と一緒に服用したときにあらわれます。

● 反跳性不眠

一定期間服用した後に突然中断すると、服用する以前よりさらに眠れなくなることがあります。睡眠薬の種類によっては、この作用が少ないものがあります。

● 筋弛緩作用

筋肉がゆるんで、ふらつきや転倒の原因となります。睡眠薬の種類によっては、この作用が少ないものがあります。

- 絶対にお酒と一緒に服用しないでください
- 空腹時に吸収が悪くなる薬剤もありますので、夕食はふつうに食べてください
- 他の薬剤を服用しているときは、必ず医師に伝えてください
- 寝床につく20分以内に服用し、服用後はすぐに床についてください



- 服用後、途中で目覚めたときはぼんやりしたり、ふらついたりすることがあります
- 勝手に量を加減したり、服用を中断したりしないでください
- 自分の薬剤を人にあげたり、もらったりしないでください
- 副作用など気になることがあれば、すぐに医師に相談しましょう



主な睡眠薬の種類

あなたに処方される睡眠薬には以下のようなものがあり、これらは、不眠のタイプによって使い分けられています。

作用時間	一般名	不眠のタイプと睡眠薬の使い分け				
		一時的な不眠 寝つきが悪い	ぐっすり 眠れない	途中で 何度も目が 覚める	起きようと 思っていた 時間より 早く目が 覚める	日中に 不安が あって 眠れない
超短時間型	ゾルピデム トリアゾラム ゾピクロン	■				
短時間型	エチゾラム プロチゾラム リルマザホン ロルメタゼパム	■				
中時間型	ニメタゼパム フルニトラゼパム エスタゾラム ニトラゼパム	■				
長時間型	フルラゼパム ハロキサゾラム クアゼパム				■	

病院・医院名