



今飲んでいるお薬との 飲み合わせが心配です

専門医からのアドバイス

睡眠薬は種類によって、生活習慣病のお薬や風邪薬（抗生物質）や抗うつ薬と一緒に服用すると、効果が強まる、あるいは弱まる、また、副作用が出現する可能性もあります。

お薬の相互作用（飲み合わせ）を避けるためには、服用しているお薬を主治医に伝える必要があります。お薬の相互作用については多くが明らかになっているため、相互作用を起こしづらい睡眠薬を選ぶことができます。まずは、あなたが現在服用しているお薬に合わせて、睡眠薬の種類や量など、正しい飲み合わせのお薬を処方してもらいましょう。



● 不眠症治療のガイドラインより抜粋

複数の薬の飲み合わせによってお互いに効果や副作用を強めたり弱めたりすることがあり、これを「薬物相互作用」と呼びます。薬物相互作用が生じることが明らかになっている、または予測される薬の組み合わせやその時に起こり得る現象に関する情報が各薬物の添付文書に記載されています。睡眠薬については抗うつ薬や生活習慣病治療薬などとの相互作用があることが知られています。添付文書は医薬品医療機器総合機構のホームページにてご自身で情報を検索することも可能ですが、その解釈には専門的な知識が必要ながありますので、主治医またはかかりつけ薬局の薬剤師へ相談されることをお勧めします。

※三島和夫編：睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン、P153、じほう(2014)より

良い眠りのためのポイント

新しい生活習慣をプラスすることで薬の減量が成功しやすくなる場合もあります。

朝 一日のリズムをつくと、良い睡眠につながります

- ▶ 毎朝同じ時刻に起きましょう
- ▶ 太陽の光を浴びて、体内時計のスイッチを入れましょう
- ▶ しっかり朝食をとりましょう



日中 朝晩のメリハリと適度な運動で良い睡眠を

- ▶ 1日20～30分程度の適度な運動をしましょう
- ▶ 昼寝は「15時までの30分間」にしましょう



就寝前 寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減ってしまいます

- ▶ 寝室を快適な温度に保ちましょう
- ▶ めるめのお風呂に入るなど、リラックス方法を見つけましょう
- ▶ 寝る時刻にこだわらず、眠たくなってから布団に入るようにしましょう



— 睡眠薬を飲むうえで大切なこと —

- 1 先生の指示通りに飲んでください
- 2 ご自身の判断で量を減らしたり、やめたりしないでください
- 3 アルコールと一緒に飲まないでください
- 4 他のお薬を飲み始めるときは、先生に伝えてください
- 5 お薬を他の人にあげたり、他の人からもらわないでください

睡眠薬を 飲み始めるあなたに

監修 久留米大学 学長／日本睡眠学会 理事長
内村 直尚先生

近年、クリニックや病院で先生から処方される睡眠薬の中には、正しく服用することで依存（やめられなくなる）や耐性（薬の効果が弱くなる）などの問題が起きにくいとされているものもあります。

また、睡眠薬はずっと飲み続けなくてはいけないものではありません。正しく治療をして、気持ちよく眠れて、朝すっきり起きられるようになれば適切にお薬を減らしたり、やめたりすることが可能な場合があります。

※減量や休薬に関しては、ご自身で判断せずに、先生とよく相談して決めましょう。

睡眠薬を飲み始めるにあたり
不安なことがあれば教えてください

チェック!



やめられなくなってしまわないか
心配です



お薬の効果がなくなる（量が増える）
ことが心配です



翌日に眠気が残ることが心配です



今飲んでいるお薬との
飲み合わせが心配です

あなたにあった不眠症の治療について
一緒に考えましょう



やめられなくなってしまうのが心配です

専門医からのアドバイス

現在処方されている睡眠薬の中には、正しく服用すればやめられなくなることは起こりにくいものがありますが、それでも睡眠薬の種類によって「やめやすさ」に少し違いがあると考えられています。

効果が不十分と感じて、ご自身の判断でお薬の量を増やすと、不眠症状が悪化したり、服用をやめにくくなる可能性があります。睡眠薬には様々な種類があるので、不安がある場合には、よりやめやすいお薬の処方をご主治医に相談しましょう。

まずは主治医の処方を守り、不眠症治療を続けることが大切です。



● 不眠症治療のガイドラインより抜粋

睡眠薬を服用していると、依存症になってやめられなくなるのではという心配を同うことは少なくありません。

しかし、あなたが睡眠薬の服用を始めたばかりなら、先々やめられなくなるかどうかを心配するより、まず医師の指示通りに服用して症状を改善させることを最優先にすべきでしょう。

現在用いられている大部分の睡眠薬には強い依存性はありません。したがって、服用を始めてから短期間でやめられなくなることはありません。

現在すでに睡眠薬を服用して不眠が治っている方については休薬に向けて少しずつ服用量を減らして行く方法、時々服薬を休む日をつくる方法などがあります。ご自身の判断で急に中止すると、不眠が悪化することがあるので、必ず主治医と相談してください。

※三島和夫編：睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン、P145、じほう(2014)より



お薬の効果がなくなる(量が増える)ことが心配です

専門医からのアドバイス

現在処方されている睡眠薬の中には、服薬の継続により効果が弱まり、服用量が増えることは起こりにくいものがありますが、それでも種類によっては効果が弱まりやすいお薬もあります。

しかし、ご自身の判断で睡眠薬の量を増やすと、翌朝に起きにくい、翌日に眠気が残る、疲れやすいなどの副作用が現れたり、量を増やすことでさらにお薬の効果が得られにくくなる可能性があります。お薬の効果が弱くなったと感じたら、主治医に相談し別の睡眠薬へ切り替えてもらうなど、適切な不眠症治療を続けましょう。



● 不眠症治療のガイドラインより抜粋

現在多く用いられている睡眠薬の中には、睡眠薬としての効果が減弱しやすいものと減弱しにくいものがあります。

また、効果が減弱しやすい睡眠薬の中でも、服用開始後の早い時期に減弱するものと、長期間を要するものがあります。主治医はあなたの不眠の状態を考慮して、最も適切と考えられる睡眠薬を処方しており、また効果が減ってきた場合には効果が減りにくい薬剤に変更するなどして、睡眠が十分にとれるようにしています。したがって、効果が減ったからといって、自分の判断で睡眠薬を飲む量を増やすことはしないでください。

睡眠薬の安易な増量によって、眠気、だるさ、ふらつき、めまいなどの副作用が出現しやすくなるからです。

睡眠薬の効果が弱くなってきたと感じたら必ず主治医に相談してください。

※三島和夫編：睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン、P142-143、じほう(2014)より



翌日に眠気が残ることが心配です

専門医からのアドバイス

翌日に眠気が残る場合には、睡眠薬の種類や量、また睡眠のとり方を確認します。

就寝時間が短いにもかかわらず、効果が長く続く睡眠薬を服用した場合には、当然ながら翌朝に起きづらい、午前中に眠気が残るなどの問題が考えられます。主治医に相談し、あなたの睡眠時間に合わせた睡眠薬の種類や、適した量を処方してもらいましょう。

また、年齢とともに、お薬を分解・排出する体の働きが弱くなり、同じ睡眠薬でも効果が翌日まで残ることがあります。ご自身の判断でお薬の量を減らしたり、やめたりすると不眠症状が悪化する場合もあるため、まずは主治医に相談しましょう。



● 不眠症治療のガイドラインより抜粋

年齢とともに薬を分解または排出する体の働きが弱まり、薬が体に蓄積しやすくなる傾向があります。

そのため、薬が効き過ぎたり副作用が出やすくなる場合があります。睡眠薬を服用していて、翌日に眠気が残ったりふらついたりする時には、種類や用量を工夫する必要があるかもしれません。そのような時には担当医へご相談ください。

※三島和夫編：睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン、P108-109、じほう(2014)より