

ゾルピデム酒石酸塩錠5mg・10mg「NP」 を服用される患者さんへ



縮小：70%



実物大



縮小：70%



実物大

不眠症のお薬です

このお薬の使用中に注意すること

- ・医師または薬剤師の指示通りに服用してください。
- ・寝る支度を全て済ませてから寝る直前に服用してください。
- ・就寝した後、途中で起きて仕事をする可能性があるときには服用しないでください。
- ・ふらつきや眠気、発疹などの症状が起きる可能性があります。気になる症状が出た場合は、医師・薬剤師にご相談ください。
- ・服用前後にアルコール類は飲まないでください。
- ・お薬の量を自分の判断で増やしたりしないで、必ず医師に相談してください。
- ・このお薬を服用後に自動車の運転など、危険を伴う機械の操作はしないでください。
- ・このお薬はあなただけに処方されたものです。親族、友人等、他人にあげたりしないでください。

このお薬の保管方法

- 直射日光と湿気を避けて室温で保管してください。
- 錠剤を分割して服用される場合は光を避けて保管してください。
- 子供の手の届かないところに保管してください。
- 余ったお薬の処分方法については医療機関や薬局に相談してください。



睡眠障害対処 12の指針



睡眠時間は人それぞれ、 日中の眠気で 困らなければ十分

- 睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- 歳をとると必要な睡眠時間は短くなる



睡眠中の激しいイビキ・ 呼吸停止や足のぴくつき・ むずむず感は要注意

- 背景に睡眠の病気、専門治療が必要



刺激物を避け、眠る前には 自分なりのリラックス法

- 就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング



十分眠っても日中の 眠気が強い時は専門医に

- 長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- 車の運転に注意



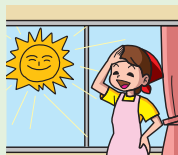
昼寝をするなら、 15時前の20～30分

- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響



光の利用でよい睡眠

- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 夜は明るすぎない照明を



眠りが浅いときは、 むしろ積極的に 遅寝・早起きに

- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る



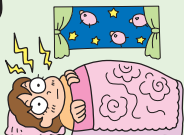
規則正しい3度の食事、 規則的な運動習慣

- 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- 運動習慣は熟睡を促進



眠たくなってから床に就く、 就床時刻にこだわり すぎない

- 眠ろうとする意気込みが頭をささせ寝つきを悪くする



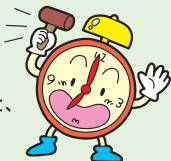
睡眠薬代わりの 寝酒は不眠のもと

- 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる



同じ時刻に毎日起床

- 早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じる
- 日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる



睡眠薬は医師の指示で 正しく使えば安全

- 一定時刻に服用し就床
- アルコールとの併用をしない

