

あすなろ薬局だより

質の高い睡眠をとるためには？

2014.12

睡眠薬を飲んでいる患者さんの多くは「効果が減って服用量が増えるのではないか」、「いつまで飲み続けるのか」といった不安を抱えています。ですが、睡眠薬は本来もっている眠る力を助けるものです。適正な薬物療法の他に、ご本人の生活習慣の改善で、より質の高い睡眠につながります。

1. 定期的な運動を心がけましょう

適度な有酸素運動をすれば寝つきやすくなり、睡眠が深くなるでしょう。

2. 寝室環境の整備をしましょう

快適な就床環境だと、夜中の目覚めは減るでしょう。音対策のためにじゅうたんを敷く、ドアをきっちり閉める、遮光カーテンを用いるなどの対策も手助けとなります。また、寝室を快適な温度に保ちましょう。暑すぎたり寒すぎたりすれば、睡眠の妨げとなります。



3. 規則正しい食生活を心掛けましょう

規則正しい食生活をして、空腹のまま寝ないようにしましょう。空腹で寝ると睡眠は妨げられます。睡眠前に軽食(特に炭水化物)を取ると睡眠の助けになることがあります。ただし、脂っこいものや胃もたれする食べ物を就寝前に取るのは避けましょう。

4. 寝る前の水分摂取を控える

寝る前に水分を取りすぎないようにしましょう。夜中のトイレ回数が減ります。ただし、脳梗塞や狭心症など血液循環に問題のある方は主治医の指示に従ってください。



5. 寝る前のカフェイン摂取を控える

就寝の4時間前からはカフェインの入ったものは取らないようにしましょう。カフェインの入った飲料や食べ物(例:日本茶、コーヒー、紅茶、コーラ、チョコレートなど)を取ると、寝つきにくくなったり、夜中に目が覚めやすくなったり、睡眠が浅くなったりします。また、市販の風邪薬や栄養ドリンクなどにも多量のカフェインが含まれていることがあるので注意しましょう。

6. 寝る前の飲酒・喫煙を控える



眠るための飲酒は逆効果です。アルコールを飲むと一時的に寝つきが良くなりますが、徐々に効果は弱まり、夜中に目が覚めやすくなります。深い眠りも減ってしまいます。また、夜の喫煙も控えましょう。タバコは覚醒作用を持っています。

7. 昼間の悩みを寝床に持ち込まないようにしましょう

自分の問題に取り組んだり、翌日の行動について計画したりするのは、翌日にしましょう。心配した状態では、寝つくのが難しくなるし、寝ても浅い眠りになってしまいます。寝床にスマホやタブレットを持ち込んで夜更かしするのも禁物です。

睡眠薬を服用されている方は、ご自身の判断で服薬を止めるとリバウンドの不眠や離脱症状が起こることがあります。もしも症状が改善して減薬にチャレンジしたくなったら、必ず主治医の先生に相談してください。

お近くのあすなろ薬局にご相談ください。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。(お薬によっては時間がかかることがあります)
薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

(甲府)055-228-4024 (巨摩)055-283-3050 (石和)055-263-1568 (武川)0551-26-3800 (大月)0554-20-1301

