

# 市民公開講座



町田市薬剤師会理事  
高橋 克也

〈自己紹介〉

高橋 克也 38歳

鶴川在住 横浜育ち

金森の『いづみ薬局』勤務

趣味：バードウォッキング、  
手品

# 多摩川のカワセミ



# 薬師池のルリビタキ



# 私の働く いづみ薬局 について



# 私の働く いづみ薬局 について



# 普段こんなことをしています！



# 普段こんなことをしています！



睡眠薬！  
私に必要？  
ずっと飲んでて大丈夫？



町田市薬剤師会理事  
高橋 克也

# 薬局で患者からよく聞かれること、、

- 眠れないけどどうしたら良い？
- どの睡眠薬が効く？
- 量が増える？ボケる？
- どうしたらいいの？

# 今日のポイント

- ①不眠を招くものとは？
- ②不眠から抜け出すには？
- ③どんな睡眠薬があるの？
- ④安全な使い方は？

# ポイント① 不眠を招くものとは？

不眠症は生活習慣からの症状です。

生活習慣の改善なくして完全に  
取り除くことは出来ない！

**不眠症を招く生活習慣  
とは？**

# ① 飲 酒

- アルコールは睡眠を短くする。
- 利尿作用があるのでトイレが近くなる。
- 依存につながる。



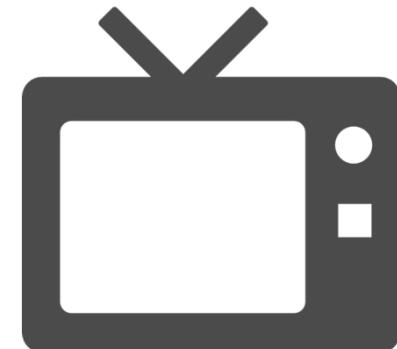
②

## スマホ、テレビ、ゲーム

●ブルーライトは脳を覚醒。

●視覚興奮。

●交感神経興奮。



## ③ 不安、ストレス

● 交感神経興奮。



④ 寝室の明かい。

⑤ 寝る直前の入浴。

⑥ 寝る直前の食事

⑦ 尻寝のし過ぎ etc



# 不眠症のシナリオ

- 遅くまで仕事（ストレス・イライラ）
- 飲酒（飲まなきゃやってらんね～）
- 遅い夕食、遅いお風呂
- TV鑑賞（録画した番組があった！）
- スマホいじり（寝る前のメール・ゲーム）



# ポイント② 不眠から抜け出すには？

## 不眠症の生活改善

- 飲酒を控える。
- 食事・入浴・TVは寝る1時間前。
- 寝室の明かりは控えめに。
- 寝る前に悩まない。
- 日中は適度な運動で体を疲れさせる。

**ポイント③ どんな睡眠薬があるの？**

# 例えで考えてみましょう！

最近は安全装備が充実している！

自動ブレーキ ハンドルアシスト

急ブレーキ・アクセル防止

あくまで、補助！  
運転するのは人



# ポイント③ どんな睡眠薬があるの？

## 睡眠を助ける薬

- ベンゾジアゼピン系
- 非ベンゾジアゼピン系

眠気、抗不安、鎮静効果あり。

いわゆる睡眠薬！

●**超短時間型**：ハルシオン、マイスリー、アモバン、ルネスタ

●**短時間型**：レンドルミン、リスミー

●**中間型**：サイレース、ベンザリン、ユーロジン

●**長時間型**：ドラール、ダルメート

# ポイント③ どんな睡眠薬があるの？

**睡眠を助ける薬**

●メラトニン刺激薬

**正常な睡眠サイクルを助ける。**

# ポイント③ どんな睡眠薬があるの？

**自然な眠気を催す薬**

●オレキシン拮抗薬

**覚醒させる物質をブロックする。**

# ポイント④安全な使い方は？

# 例えで考えてみましょう！

この車は絶対事故起こしませんよね？  
絶対安全な車はないんですか？



# ポイント④安全な使い方は？

- 医師、薬剤師の指示の用法・用量で。
- 勝手な判断で增量しない。
- 減らして行くときは徐々に。
- 少しづつ減らして薬は卒業！

# みなさんに知って頂きたこと！

## 『ドラッグレイプ』という社会問題

相手の食べ物や飲み物に睡眠薬を混ぜて  
犯罪を犯す。

睡眠薬や医療用麻薬は  
悪人の手に渡ると非常に危険な薬！

みなさんの孫や子供がもし被害にあつたら！  
睡眠薬を軽々しく扱わない！医師や薬剤師と使用  
方法や経過をしっかり話す！

# 睡眠薬・睡眠導入薬

●この睡眠薬は寝れる？強い？

（答）睡眠薬の『強い・弱い』ありません。

ポイントは作用時間が長いか短いかです。

# 睡眠薬・睡眠導入薬

## ●量が増える？ぼける？

(答) 量は自己調整しないで下さい。  
通常量で使用していれば依存・健忘はありません（、、と言われている）

# どうすればいい？

- 昼間、日光を浴び、日中の活動量を増やす。
- 眠気がないのに早い時刻から床に入るのやめる。
- 日中に長い時間昼寝をしないようにしましょう。
- 寝る前に悩まない。

# まとめ

- 不眠症は生活習慣からくるものです。生活習慣の改善を行わず、睡眠薬だけで解決しようとしないようにしましょう！
- 今、睡眠薬を使用している方は適正に使えば安全ですが、生活習慣を改善して卒業出来る様にしましょう。



おしまい