

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『いずみ薬局』勤務

**趣味：バードウォッチング、
手品**

多摩川のカワセミ



薬師池のルリビタキ



私の働く いずみ薬局 について



私の働く いずみ薬局 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？
ずっと飲んでで大丈夫？**



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 寝室の明かり。
- ⑤ 寝る直前の入浴。
- ⑥ 寝る直前の食事
- ⑦ 昼寝のし過ぎ 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？

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？

- 医師、薬剤師の指示の用法・用量で。
- 勝手な判断で増量しない。
- 減らして行くときは徐々に。
- 少しず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ったら！

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らです。

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はやめる。
- 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用えば安全ですが、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