

睡眠薬 Q & A

Q. 睡眠薬は服用してからどのくらいで効果が出ますか？

A. 多くは服用してから10～30分後に眠気が生じてきます。

そのため、就床直前に服用するようにしましょう。

Q. 市販の睡眠薬も不眠症に効果があるのでしょうか？

A. 市販の睡眠薬は長期的な効果と安全性がしっかりと確認されていません。

したがって「一時的な不眠に使用する」ことが原則です。

Q. 睡眠薬を何種類か服用していますが副作用は大丈夫ですか？

A. 現在広く用いられている睡眠薬には、眠気、ふらつき、服用後の出来事を覚えていない、頭痛、消化器症状などの副作用がみられます。

これらの症状は睡眠薬が体内に残っている時だけ出現し、後遺症となる副作用ではありませんが、事故の原因などにもなるため注意が必要です。

Q. 徐々に睡眠薬の効果が弱くなり、量が増えませんか？

A. 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います。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ご相談ください。

Q. 睡眠薬をやめられなくなりますか？

A. 現在、主に用いられている睡眠薬には強い依存性はありません。

したがって、やめられなくなることはありません。

Q. 睡眠薬を服用していると認知症になると聞いたのですが？

A. 疫学調査の結果は一定せず、結論がでていません。

不眠症自体も認知機能の低下をきたすリスクを高めるため、症状が強いときには治療を受ける必要があります。



「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」日本睡眠学会（2014.7.22）より抜粋