

睡眠薬について

主な睡眠薬

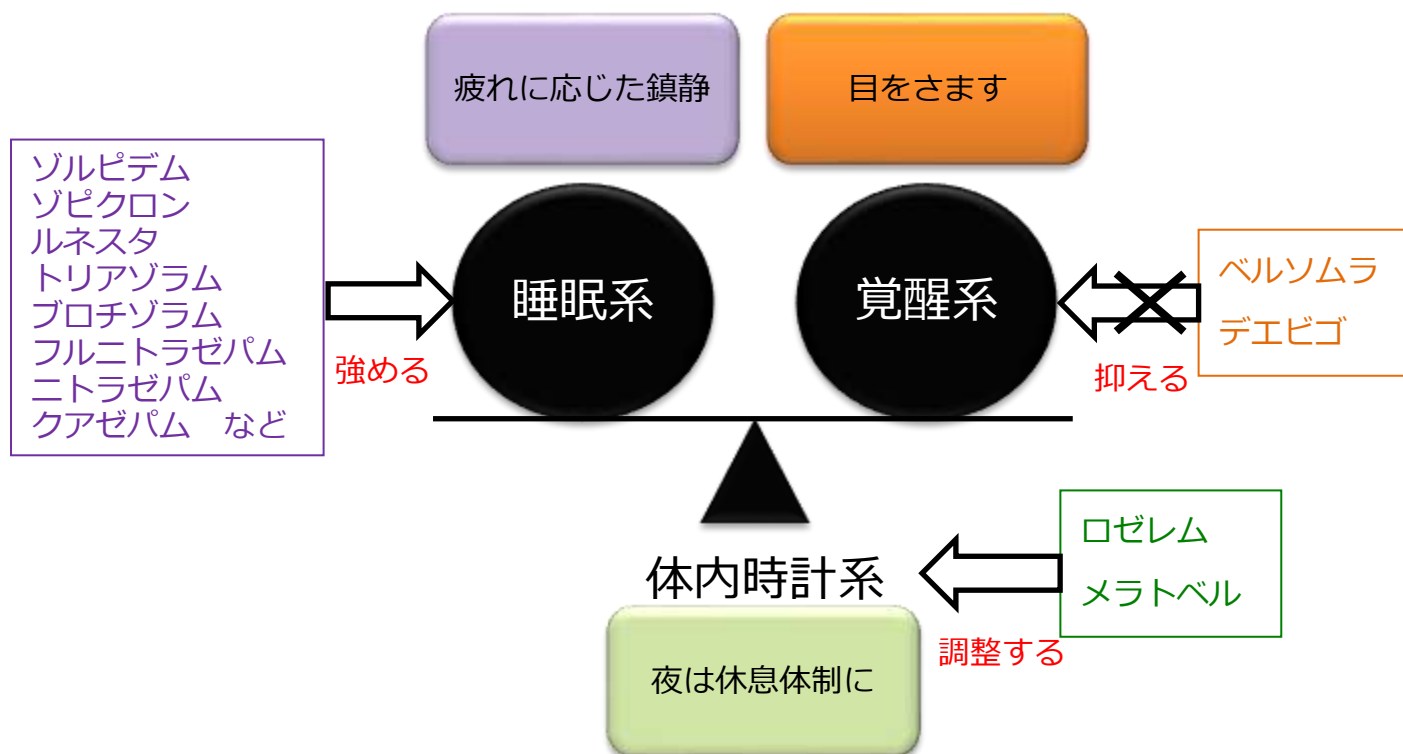


分類		一般名	主な商品名
ベンゾジアゼピン 受容体作動薬	超短時間 作用型	ゾルピデム	マイスリー
		トリアゾラム	ハルシオン
		ゾピクロン	アモバン
		エスゾピクロン	ルネスタ
	短時間 作用型	エチゾラム	デパス
		ブロチゾラム	レンドルミン
		リルマザホン	リスミー
		ロルメタゼパム	ロラメット
	中間 作用型	フルニトラゼパム	ロヒプノール、サイレース
		エスタゾラム	ユーロジン
		ニトラゼパム	ベンザリン
	長時間 作用型	クアゼパム	ドラール
		フルラゼパム	ダルメート
メラトニン受容体作動薬		ラメルテオン	ロゼレム
		メラトニン	メラトベル
オレキシン受容体拮抗薬		スボレキサント	ベルソムラ
		レンボレキサント	デエビゴ

作用による分類



私たちの体には、睡眠（眠っている）と覚醒（起きている）をコントロールするしくみがあります。
睡眠薬の種類によって、そのしくみのどこに作用するかが異なります。



注意すること



- **アルコールと一緒に飲まない**
クアゼパムを飲むときは、飲む前後に飲食をしない

薬が効きすぎて、副作用が強くなることがあります。

- **薬を飲んだら、すぐ寝る！**
飲んで、途中で起きなければならないときは、飲まない

服用してから寝るまでのことや、一度眠って途中で起きたときのことを忘れてしまうことがあります。仕事等のために、短時間の仮眠目的に飲むことは避けましょう。

- **夜間トイレに起きたときなどの、ふらつきに注意！**

筋肉をゆるめる作用もあり、ふらつきや脱力感が現れることもあります。

- **主治医の指示なしに、勝手に増量したり、中止したりしない**

増量して日中にふらつく、一定期間服用したあとに急に中止してかえって強い不眠になることがあります。

- **自分の薬を他の人にあげない**

一人一人の症状に合わせて処方されています。

- **他の診療科に受診するときは、飲んでいる薬を医師に知らせる**

薬の重複や、他の薬との相互作用を避けるためです。

- **こんなときは、主治医に相談**

目覚めが悪い、日中の眠気がつらい、ふらつく、だるいなど