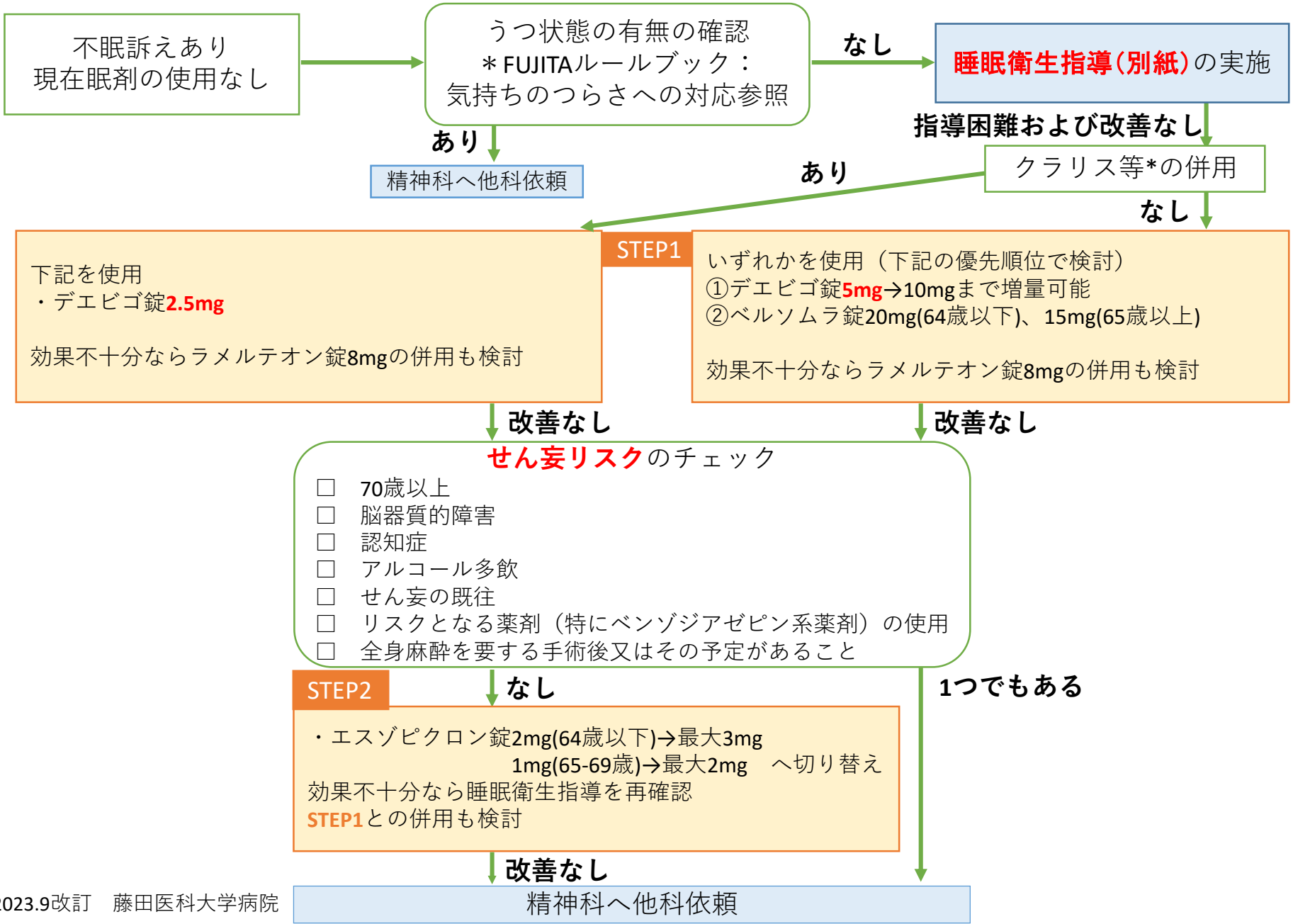


# 新規で睡眠薬を始める人の 睡眠薬フォーミュラー

\*：クラリスロマイシン、ポノサップ、ラベキュア、イトラコナゾール等の強力なCYP3A4阻害薬



# 眠れない悩みのために 睡眠障害対処12の指針

眠りの悩みがあったら、まず、これらの生活習慣などを見直してください。

1  
睡眠時間は人それぞれ、  
日中の睡眠で  
困らなければ十分



2  
刺激物を避け、  
眠る前には自分なりの  
リラックス法



7  
昼寝をするなら、  
15時前の20～30分



8  
眠りが浅いときは、  
むしろ積極的に  
遅寝・早起きに



3  
眠たくなってから床に就く、  
就床時刻にこだわりすぎない



4  
同じ時刻に毎日起床



9  
睡眠中の激しいびき・  
呼吸停止や足のびくつき・  
むずむず感は要注意



10  
充分眠っても  
日中の眠気が強いときは  
専門医に



5  
光の利用で良い睡眠



6  
規則正しい3度の食事、  
規則的な運動習慣



11  
睡眠薬変わりの寝酒は  
不眠のもと



12  
睡眠薬は医師の指示で  
正しく使えば安全

