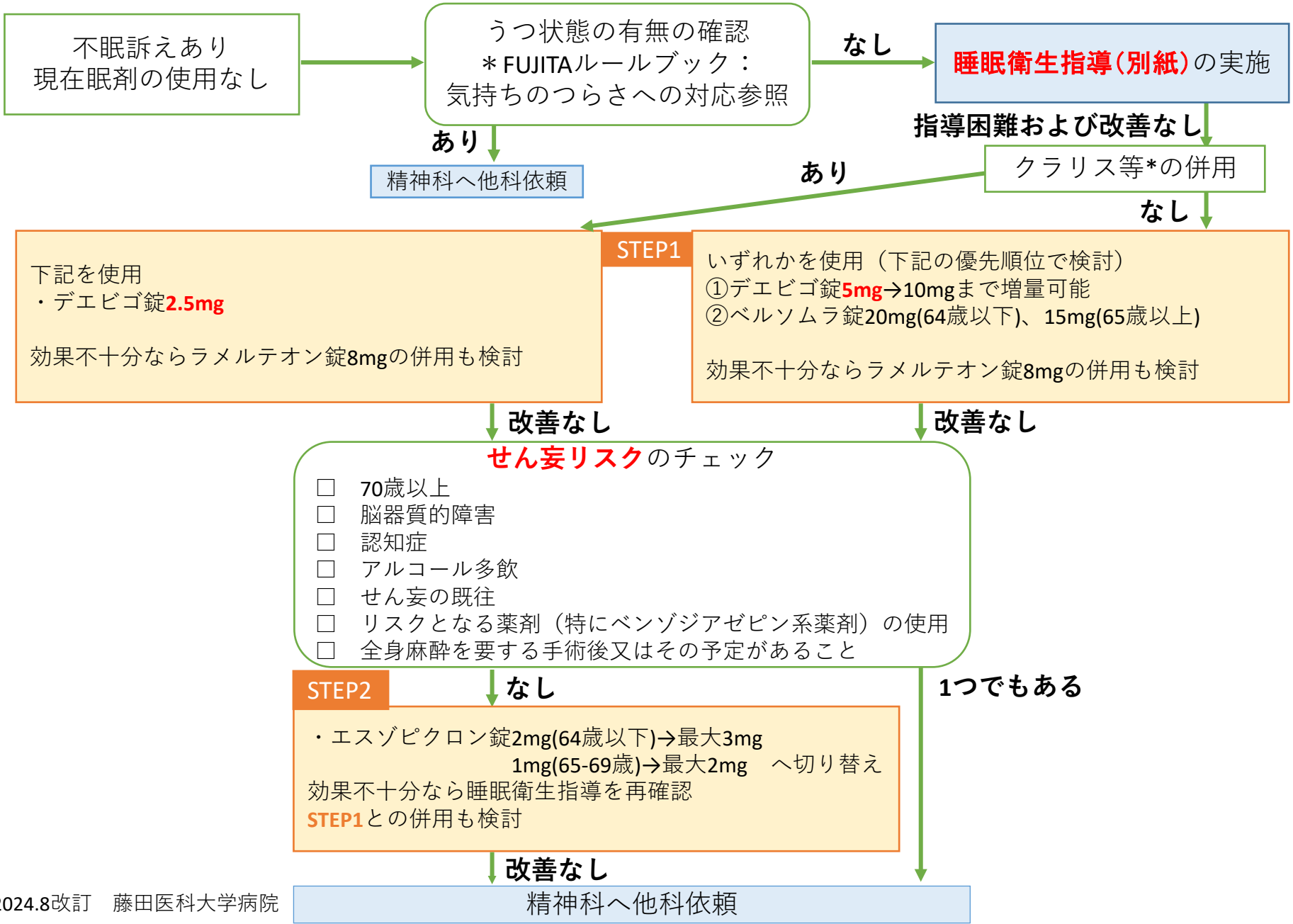


新規で睡眠薬を始める人の 睡眠薬フォーミュラリー

*：クラリスロマイシン、
ボノサップ、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
睡眠薬変りりの寝酒は
不眠のもと



12
睡眠薬は医師の指示で
正しく使えば安全

