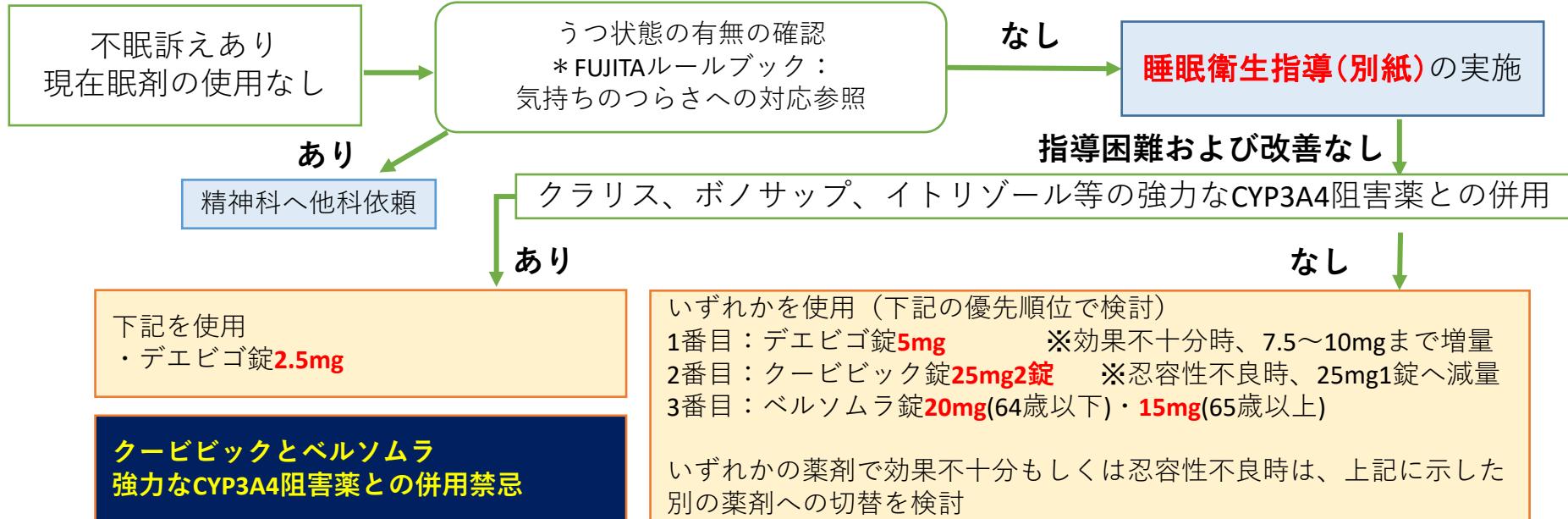


新規で睡眠薬を始める人の 睡眠薬フォーミュラリー



注意事項

ベンゾジアゼピン系薬剤・非ベンゾジアゼピン系薬剤*の新規処方は推奨しない。
特にせん妄の発症リスクがある場合、下記薬剤の使用をお控えください。

*代表的なベンゾジアゼピン系薬剤・非ベンゾジアゼピン系薬剤の一覧

- | | |
|-----------------------|----------------|
| ・トリアゾラム(ハルシオン) | ・ゾルピデム(マイスリー) |
| ・エスゾピクロン(ルネスタ) | ・ゾピクロン(アモバン) |
| ・プロチゾラム(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・エバミール) | |
| ・フルニトラゼパム(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・ネルボン) | |
| ・クアゼパム(ドラール) | ・ハロキサゾラム(ソメリン) |
| ・フルラゼパム(ダルメート) | ・エチゾラム(デパス) |

せん妄発症のリスク要因

- 70歳以上
- 脳器質的障害
- 認知症
- アルコール多飲
- せん妄の既往
- リスクとなる薬剤(特に左記薬剤)の使用
- 全身麻酔を要する手術後又はその予定があること

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。

睡眠時間は人それぞれ、
日中の睡眠で
困らなければ十分

1



刺激物を避け、
眠る前には自分なりの
リラックス法

2



昼寝をするなら、
15時前の20~30分

7



眠りが浅いときは、
むしろ積極的に
遅寝・早起きに

8



眠たくなってから床に就く、
就寝時刻にこだわりすぎない

3



同じ時刻に毎日起床

4



睡眠中の激しいいびき・
呼吸停止や足のびくつき・
むずむず感は要注意

9



充分眠っても
日中の眠気が強いときは
専門医に

10



光の利用で良い睡眠

朝



規則正しい3度の食事、
規則的な運動習慣



6

睡眠薬変わりの寝酒は
不眠のもと

11



睡眠薬は医師の指示で
正しく使えば安全

12

