



すばる中央薬局藤沢店 竹下です。
現代の日本人では、成人の5人に1人が不眠を訴えているといわれています。
睡眠には疲労した脳や体を休息させ回復させる働きがあります。
皆さんしっかり睡眠取れていますか？



睡眠はなぜ大切なのでしょう？

睡眠には疲労した脳や体を休息させ回復させる働きがあります。ではその睡眠が不足するとどうなるのか。肉体的には疲労やストレスが蓄積し、血圧や血糖値などが高くなり、動脈硬化が進行する場合があります。それにより脳梗塞、心筋梗塞、過労死や突然死など、生命にかかわる脳や心臓疾患発症の大きな危険因子となります。

必要な睡眠時間は何時間？

睡眠時間は個人差が大きいものです。ナポレオンの平均睡眠時間は4時間だったと言われていたり、天才アインシュタインは10時間睡眠だったともいわれているのは有名な話です。平均的には概ね6～8時間で日中眠気がなく、すっきり過ごせれば十分と言われています。また加齢とともに睡眠時間は短くなり、逆に昼間や夕方に居眠りする傾向がありますから若いころと同じだけ睡眠がとれるとは限らないようです。

エルマノ通信

第8号

すみれ中央薬局・すばる中央薬局・ニコニコ薬局

発効日：2019年5月1日
発行元：すばる中央薬局大船店

生活習慣を見直すことで不眠が改善することもあります。

<寝付きが悪い方>

自分で決めた時間に床に就いたり、まだ眠くないのに眠らなければと意気込んでかえって頭が冴えてしまう場合があります。そんな時は寝床以外でリラックスして眠くなってから布団に入る、ことをお勧めしています。

<夜中に何度も目が覚める方>

特に中高年に多い不眠のパターンのようです。寝酒の習慣の他、泌尿器系の病気、睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群など病気が隠れていないか確認が必要です。場合によっては専門医の受診を勧めます。寝酒は寝付きを良くしますが、良質な睡眠ではありませんから途中で目が覚めやすく、不眠に対しては逆効果です。

<熟睡感がなく悩んでいる方>

寝床の中にいる時間を減らす、散歩など適度な運動をする、朝定時に起きて日光を浴び体内時計をリセットする、朝食をしっかり摂る、昼寝は午後3時前に30分以内に抑えるなど、生活リズムの見直しを提案しています。

不眠症(睡眠障害)の種類について

睡眠障害と言っても、その種類は大きく四つに分かれます。同じ睡眠障害であっても「なかなか眠れない入眠障害」があれば、「途中で何回も起きてしまう中途覚醒」などさまざまです。



入眠障害

- 夜になかなか寝付けない
- 眠るまで1時間以上かかる



中途覚醒

- 夜中、何度も目が覚める
- その後、なかなか眠れない



熟眠障害

- 眠ったはずなのに、ぐっすりとして眠った満足感が無い



早朝覚醒

- 朝早く目が覚めてしまう

医師に相談しお薬を処方してもらう場合、不眠の状態に応じた薬が処方されることとなります。お薬も効果が短時間のもや長時間持続するものまで様々な種類がありますので、医師に相談するときは眠れない状態を詳しくお話することが自分に合ったお薬を見つける近道になります。

裏面へ続く

市販の睡眠薬やサプリメントについて

ドラッグストアで購入できる(OTC医薬品といいます)睡眠改善薬や睡眠改善効果を謳ったサプリメントも販売されています。

OTC医薬品として購入できる睡眠改善薬にはかぜ薬や鼻炎薬などに含まれる抗ヒスタミン剤の一種、ジフェンヒドラミン塩酸塩を配合しています、その作用で一時的な不眠症状を緩和します。漫然と使用すると体が薬に慣れ効果が出にくくなってしまいますから、あくまでも一時的な不眠に用います。

サプリメントにはグリシンというアミノ酸が入っているものがあります。体内で生成されるアミノ酸ですが、体の深部体温を下げて睡眠の質を向上させる働きがあると言われています。あくまでも薬ではないので即効性はありませんが、睡眠の質を向上させたい方は試してみるのもいいかもしれません。

これらの薬を試しても改善しない不眠の場合、医療機関への受診をお勧めします。

地域包括支援センターは住み慣れた地域で最後までその人らしく暮らせる地域づくりの基盤として市町村により整備されています。福祉・医療・介護の専門職がいて、介護認定の代行申請・介護予防のケアプランも担当していますが、その他に介護予防教室、成年後見制度の相談窓口などもあり、地域と支援を結ぶ頼れる相談役です。ご自分の担当の地域の包括の人を、ぜひ覚えてください。

FAXで

どこの処方せんでも構いません

処方せん受付いたします

(株)エルマノでは、お待ち時間を減らすために
FAXで処方せんの受付をしております。
詳しくはお近くのエルマノの薬局にお問い合わせください。



あなたの近くのかかりつけ薬局



<すみれ中央薬局 鎌倉店>

住所：鎌倉市笛田2-1-40
電話：0467-32-6080
FAX：0467-32-6082

<すばる中央薬局 大船店>

☆在宅専門部門併設
訪問エリア：鎌倉市全域、
藤沢市一部
横浜市栄区、戸塚区一部
住所：鎌倉市大船4-18-6
電話：0467-48-5855
FAX：0467-48-5836

<すばる中央薬局 大町店>

住所：鎌倉市大町4-3-22
電話：0467-23-6100
FAX：0467-23-6101

<すばる中央薬局 腰越店>

住所：鎌倉市腰越4-8-1
電話：0467-38-1601
FAX：0467-38-1602

<すばる中央薬局 笛田店>

住所：鎌倉市笛田2-1-34
電話：0467-73-8255
FAX：0467-38-1831

<すばる中央薬局 藤沢店>

☆在宅専門部門併設
訪問エリア：藤沢市南部、
北部一部地域、鎌倉一部地域
住所：藤沢市宮前425-7
電話：0466-52-0955
FAX：0466-52-0966

<ニコニコ薬局茅ヶ崎本村店>

住所：茅ヶ崎市本村4-22-23
電話：0467-39-5204
FAX：0467-39-5304

<すばる中央薬局 戸塚店>

住所：戸塚区戸塚町565-16
電話：045-869-5881
FAX：045-869-5883

<すばる中央薬局 星川店>

住所：保土ヶ谷区星川2-3-22-101
電話：045-333-1880
FAX：045-333-1881

<すばる中央薬局 港北店>

住所：都筑区北山田3-17-18
電話：045-620-5341
FAX：045-620-5342

<すばる中央薬局 南雪谷店>

住所：大田区南雪谷2-10-7-101
電話：03-5754-3410
FAX：03-5754-3411

居宅介護支援事業所
すばるケアプランセンター
住所：鎌倉市笛田2-1-35
電話：0467-40-5020
FAX：0467-40-5025