

# 不眠・最近の考え方と薬のやめ方

恐怖心を取り除き、睡眠をコントロールするためのハンドブック

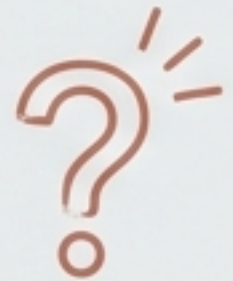


# 睡眠薬への「誤解」と「真実」

## 誤解 (Myth)



「クセになるのではないか？」



「量がどんどん増えるのではないか？」



「依存性が怖い」

## 真実 (Fact)



現在の薬はかなり改良されている



昔の薬とは違う



量が増えたり、依存性が生じることはない

# ゴールは「薬をやめること」ではなく 「毎日よく眠ること」



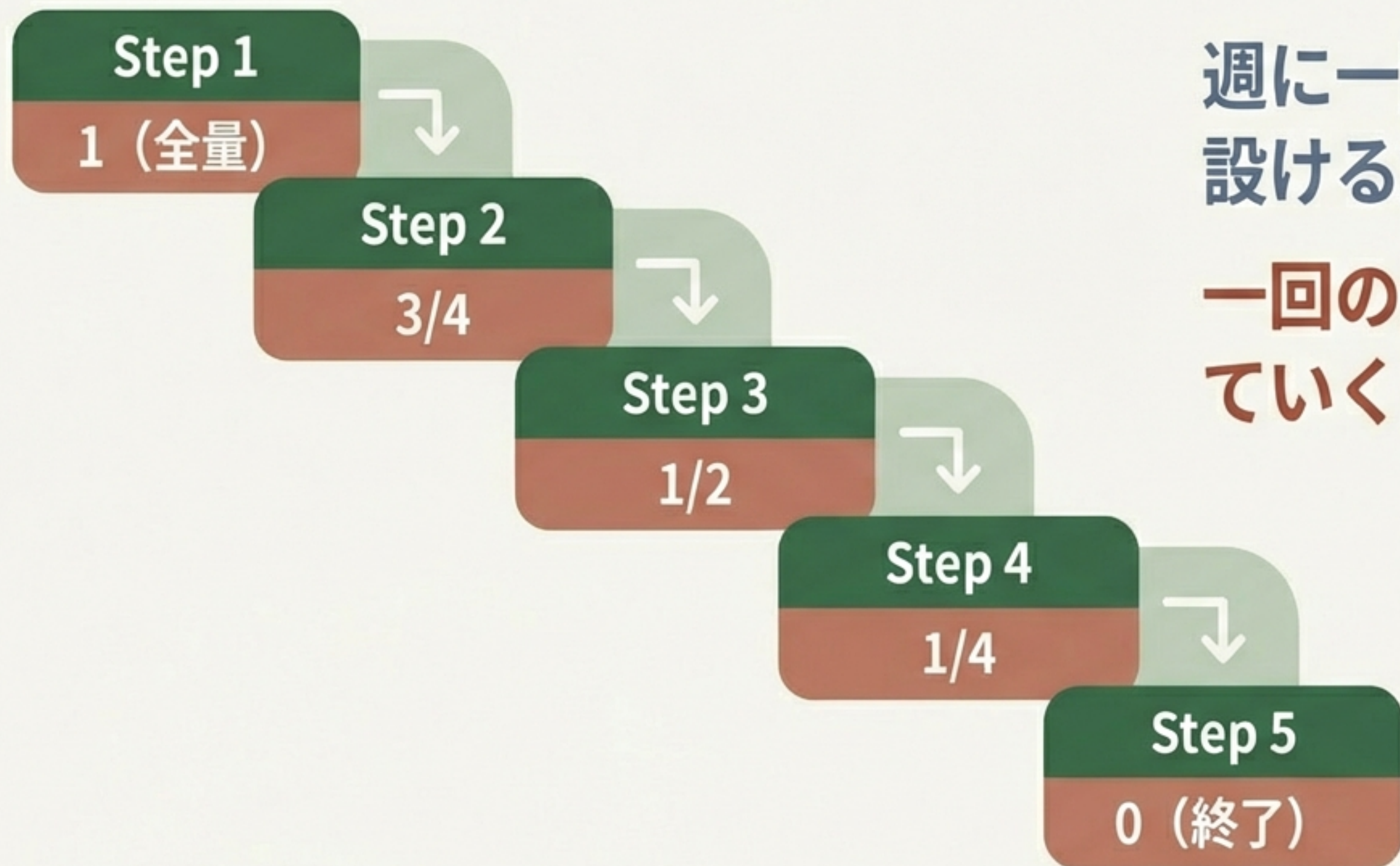
無理をしてやめる必要はありません。  
よく眠ることがクセになったら、薬は自然とやめられるようになります。

# 減量開始のタイミング：「焦らない」が鉄則



焦って急にやめると「反跳性不眠」の危険があります。

# 推奨される減量ステップ



週に一回程度の休薬日を  
設ける方法もあります。

一回の量を少しずつ減らし  
ていくことが重要です。

# 急な中断が引き起こす「反跳性不眠」



悪夢



中途覚醒



頭痛・頭重



不安・焦燥・いらいら



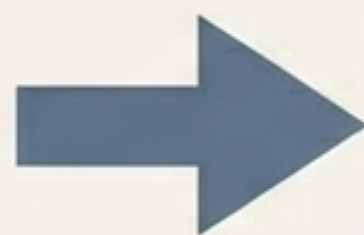
めまい

少しでも不眠が再発したら、焦らずに減量は中止してください。体調が回復すれば必ずやめられます。

# 体質的な不眠との付き合い方



一時的なストレス  
(Temporary Stress)



ゴール：減量・断薬



体質的な不眠  
(Chronic Constitution)



ゴール：QOL (生活の質) の維持

10年、20年と長期連用しても  
問題ありません。

副作用もなく、適切な睡眠習慣を維持し、人生を広げている患者さんもあります。  
無理にやめて自信をなくすより、「睡眠をコントロールできる」自信を持つことが大切です。

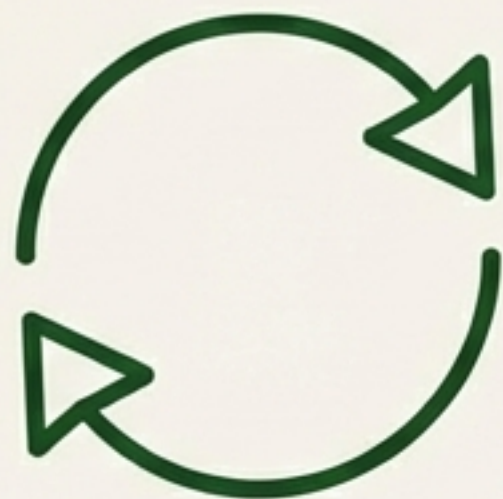
# 睡眠習慣の指針① リズムと光



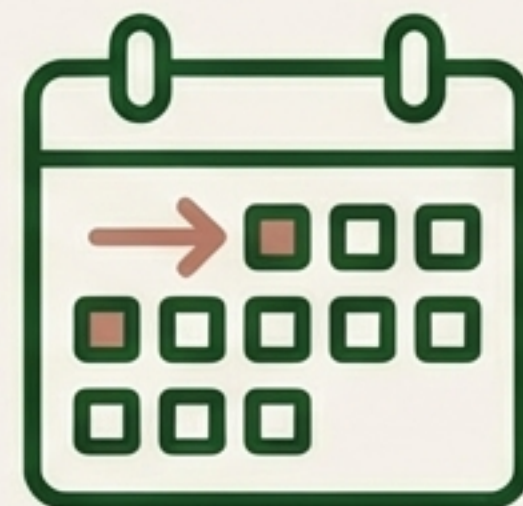
毎日同じ時刻に  
起床する。



朝、日光を浴びて  
メラトニンを  
調整する。



「早寝早起き」で  
はなく、「早起きが  
早寝に通じる」。



日曜に遅くまで  
寝ていると、月曜  
がつらくなる。

# 睡眠習慣の指針② 嗜好品と食事



**カフェイン：就寝前4時間は避ける**



**喫煙：就寝前1時間は避ける**



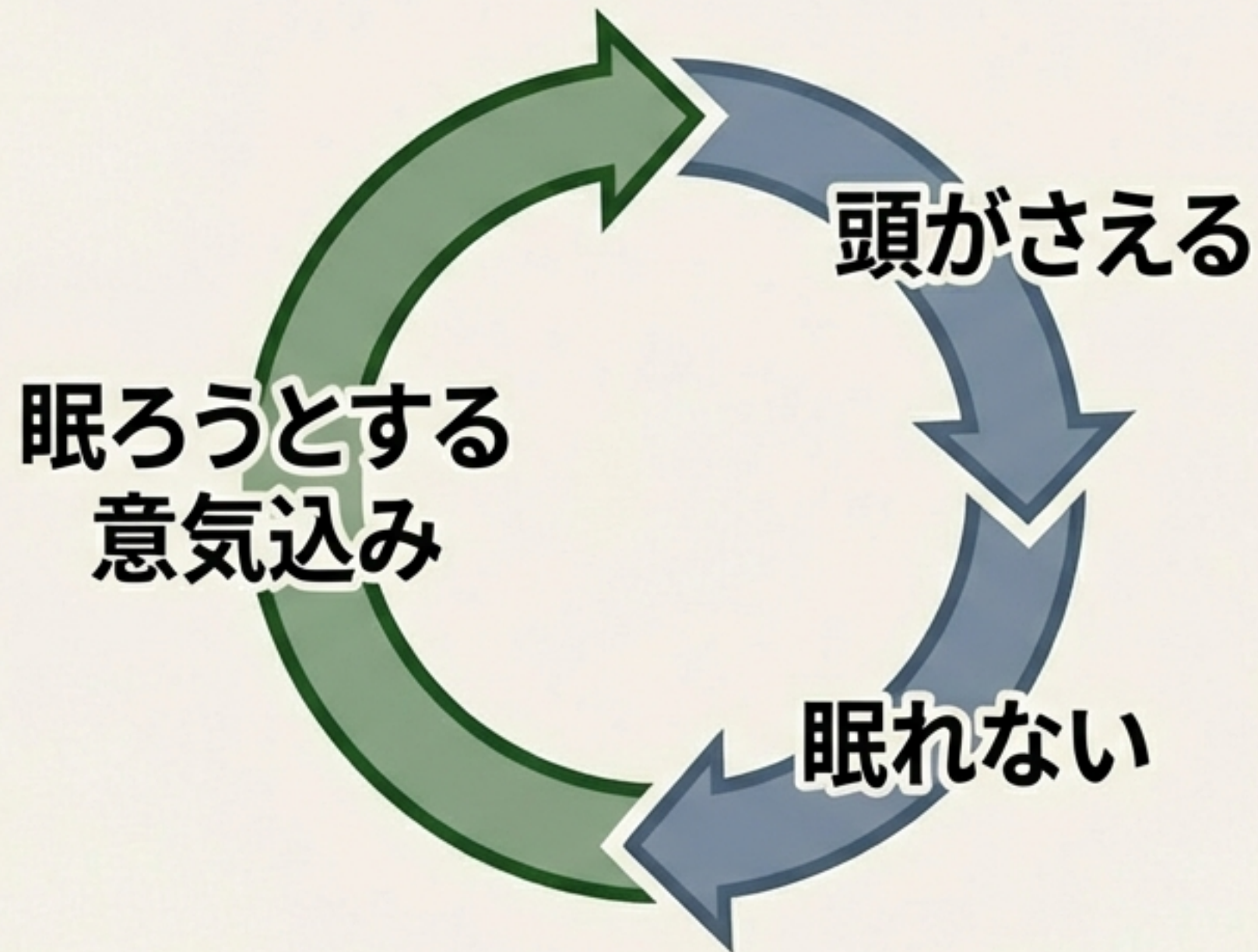
**アルコール：寝酒は不眠のもと。深い睡眠を減らし、中途覚醒の原因になる。**



**食事：規則正しい3度の食事。夜食はごく軽く。**

# 睡眠習慣の指針③ ベッドでのルール

眠くなってから床についても、時刻にこだわりすぎない。



眠りが浅いときは、積極的に「遅寝・早起き」にする。

寢床で長く過ごしすぎると熟眠感がなくなる。

# 睡眠習慣の指針 ④ 昼寝とリラックス

午後3時前

+

20～30分

=

OK



長い昼寝や夕方以降の昼寝は悪影響。

## リラックス法 (Relaxation Methods)



軽い読書



音楽



ぬるめの入浴



香り



筋弛緩トレーニング

# 専門医に相談すべきサイン

☐ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止



☐ 足のぴくつき・むずむず感



☐ 十分眠っても日中の眠気が強い



背景に睡眠の病気がある可能性があります。  
車の運転にはくれぐれも注意してください。

# 薬は「正しく使えば」安全



医師の指示に  
従う



一定時刻に  
服用し就寝する



アルコールとの  
併用はしない

睡眠時間は人それぞれ。8時間にこだわらないでください。

# あなたの人生を広げるために



専門医はあなたを守ります。  
もっとも残念なことは、無理に薬をやめて自信をなくし、  
人生が萎縮してしまうことです。

**睡眠薬を適切に使用して、  
「自分が睡眠をコントロールできる」という自信を持ってください。**