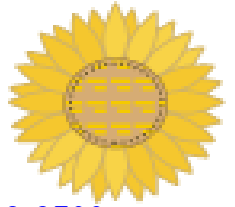


# ひまわり薬局 ニュース



2016年 6月号 No.40 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500

## 眠り薬について



眠り薬にはいくつかの種類があります。  
不眠のタイプは人によって様々です。  
寝つきが悪いタイプ。夜中に何度も目が覚めるタイプ。  
眠りが浅く熟睡できないタイプなど様々あります。  
薬は不眠のタイプに合わせて使われます。

### ☆ 眠り薬の誤解 ☆

Q：睡眠薬よりお酒の方が安全か？

ごく少量のアルコールは、気分をリラックスさせて寝付きをよくします。しかし少しでも量が増えると、寝付きはよくなっても、その後の睡眠の質を悪化させることが知られています。

Q：睡眠薬で眠る癖をつけると、薬無しでは眠れなくなるのか？

睡眠薬を長い間飲んでいたら後に中断すると、その反動で眠れなくなることがあります。睡眠薬をやめると体調をくずすこともあるので無理にやめようとせずに主治医に相談するようにしましょう。

Q：睡眠薬を飲むとボケるの？

睡眠薬を飲むとボケになるわけではありません。ただし副作用としてまれに「健忘」という副作用が生じることがあります。「健忘」とは服薬後の短時間の物忘れのことになります。

現在、日本の一般成人の約 10 人に 1 人が不眠症をもっていると言われていています。

眠りは心身の休息と疲労回復にとっても大切なものです。眠り薬を服用する際、不安なことがありましたらいつでもご相談ください。



薬剤師：中村 和也

# 調剤薬局を上手く利用するポイント5カ条



## ① お薬手帳は薬局との交換日記

★お薬手帳はあなたのお薬の情報を記録しておく『お薬の日記帳』です★

- 飲んだ時の体調や、次回先生に聞きたいことなど気になることをメモしてみましょう。

## ② あなたの情報

★積極的にあなたの情報を伝える事であなた自身を守ることにつながります★

- 他に飲んでいるお薬や健康食品、市販のお薬はありませんか？
- アレルギーはありませんか？

## ③ 薬剤師に相談

★どんな些細なことでも相談してみましょう★

- 毎日お薬を飲んでいて気になることはありませんか？
- お薬のうっかり飲み忘れはありませんか？
- 飲みづらいお薬はありませんか？
- お薬が余ったりしていませんか？

## ④ 今日の処方されたお薬を薬剤師と一緒に確認

★あなたの健康を守るための大切なお薬です★

- 今日の処方されたお薬の用量、処方日数などはこれでよろしいですか？

## ⑤ あなたのお薬のアドバイザー - 『かかりつけ薬剤師』

★鶴岡ひまわり薬局にはお薬のプロである薬剤師がたくさんいます★

- お薬や病気・健康管理について相談してみませんか？



有限会社ファルマやまがた 鶴岡ひまわり薬局

山形県鶴岡市日枝字海老島 161 番地の2 TEL: 0235-28-3500

