

# みのんだ だより 3月号 VOL. 173

医療法人方佑会 植木病院  
2026年3月1日発行

# 睡眠薬を 正しく飲んでいますか

## 睡眠薬を安全に服用するためのポイント

「睡眠薬に頼らなくてもいいように、まずは生活習慣を見直してみませんか」

薬剤師  
黒田麻里

心身の健康に、質の良い睡眠は欠かせません。この質の良い睡眠を得るためには、いくつかの効果的な方法や習慣がありますが、補助的に睡眠薬を使用するという方法もあります。現在の睡眠薬の多くは、安全性が高く、依存性もありませんが、正しく服用しなければ十分な効果を得ることはできません。

今回は睡眠薬を安全に服用するためのポイントについてご紹介します。

### 必ず医師の指示通りに服用する

眠れない夜が続くと、つい自己判断で服用量を増やしたくなりますが、勝手に増量することはたいへん危険です。

睡眠薬にはさまざまな種類があり、それぞれに効果が異なります。睡眠薬を服用しているのに眠れないということは、今のご自身の睡眠に合っていない睡眠薬かもしれません。効果を感じにくいという場合は無理に続けず、医師にご相談ください。

### 就寝前に服用する

睡眠薬は寝る準備が整ったタイミングで服用すると最も効果を発揮します。就寝 30 分前の服用が良いでしょう。

服用した後は、読書やテレビ、スマートフォンの使用はお控えください。脳が活性化し、睡眠薬が効きにくくなりますので、電気を消し、目を閉じて寝る準備をしてください。

### お酒と併用しない

睡眠薬をお酒といっしょに飲むと、お薬の効果が強く出すぎたり、逆に眠りが浅くなったりすることがあります。

アルコールは寝つきを良くすると思われがちですが、実際には睡眠の質を大きく低下させることが立証されています。そして、お酒は睡眠薬と同様に中枢神経を抑える働きがあるので、睡眠薬の効果が強く出てしまう可能性があります。ですので、睡眠薬とお酒の併用は絶対におやめください。

質の良い睡眠を得るために、睡眠薬に頼るのではなく、まずは生活習慣を見直すことが重要です。就寝・起床時間を一定にして生活リズムを整える、ウォーキングなどの軽い運動を習慣にする、就寝前にカフェインやアルコールを摂りすぎないなど、これらの習慣を取り入れることで睡眠の質を向上させることができます。

ちよつとずつでもかまいません。  
今日から始めてみませんか。



### 植木病院からのお知らせ 外来診察変更のご案内

2026年2月より、内科外来を下記の通り変更しております。

また、木曜日夜診のリウマチ外来は、2026年3月末日をもちまして診察を終了させていただきます。

	内科外来		夜診 18:00~19:30
	午前診 9:00~11:30		
月曜日	米本	寺垣	藪田
火曜日	岡崎		岡崎
水曜日	三井	岡崎※	
木曜日	藪田		三井
金曜日	寺垣		寺垣
土曜日	藪田/寺垣/三井		

※専門外来（呼吸器外来、禁煙外来）

ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

植木病院ホームページ  
<https://www.uekihospital.or.jp/>

