

睡眠障害



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

睡眠についての基本的な事実

成人は普通、毎晩7～8時間の睡眠が必要です。しかし、誰もが必要な睡眠がとれているわけではありません。

たまに以下の理由で、よく眠れなくなることがあります：

- ストレス
- 健康上の問題と、薬
- 長時間労働 / 勤務シフト
- 光、または騒音
- お酒、または就寝時間間際の食事

寝つきが悪かったり、朝までに何度も目が覚めたりする場合は、「不眠症」と呼ばれる睡眠障害なのかもしれません。

人によっては、もっと深刻な睡眠障害を抱えていることもあります。以下の症状が出る場合は、医師に相談してください：

- 日中に眠ってしまう
- 睡眠中にいびきをかくか、苦しそうに息をする
- 寝ている最中に足に妙な感覚がある、または足を動かさないといけないように感じる

睡眠を助ける薬

あなたの寝付きを良くしたり、ぐっすりと眠れるようにする薬が、あるかもしれません。睡眠薬の種類によっては、医師の処方箋が必要です。処方箋無しで購入できる市販（OTC）薬もあります。

処方箋の必要な睡眠薬

処方睡眠薬は多くの人に効果がありますが、同時に、深刻な副作用を引き起こす可能性もあります。

- 処方された睡眠薬を服用する際の全てのリスクと利点について、医師に相談して情報を得てください。
- 不眠症を治すための睡眠薬は、服用した翌日の朝の運転に影響を与える可能性があります。
- 睡眠薬は、稀に以下のような副作用を引き起こすことがあります：
 - 重度のアレルギー反応
 - 顔にひどいむくみ
 - 完全に睡眠から覚めていない状態で電話をかけたり、食事をしたり、セックスしたり、運転したりするような行動

市販薬（OTC）

市販の睡眠薬にも、副作用があります。市販睡眠薬の副作用を詳しく知りたい場合は、薬のラベルに書いてある「Drug Facts」をお読みください。

睡眠障害

2週間以上、ほぼ毎晩睡眠がうまくとれない場合は、医師に相談してください。

良い睡眠をとるためのヒント

夜の習慣をいくつか変えると、必要な睡眠がとれるようになるかもしれません。

- 毎日同じ時間に就寝し、起床する。
- 暗くて静かな部屋で、寝る。
- カフェインやニコチンを、避ける。
- 就寝前にアルコールを飲まない。
- 就寝前にリラックスできるようなことを、何かする。
- 就寝前に運動しない。
- 午後3時以降は、昼寝をしない。
- 寝る前に大量の食事をとらない。

このファクトシートは、FDA婦人保健部によって作成されました。
女性の健康に関する他の情報が欲しい方は、以下のURLにアクセスしてください。

www.fda.gov/womens

