



あじさいだより

2010年 6月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会



睡眠剤について

睡眠剤の種類について

睡眠剤の種類は大きく分けて二つあります。一つは寝付きを良くするもので、作用の短い薬です。もう一つは睡眠の途中で目が覚めないようにするもので、作用時間の長い薬です。睡眠剤は強さではなく効果の持続時間で分類され、使い分けは不眠の種類をもとに医師の診断により決められます。

あじさい薬局で出ている睡眠剤と特徴

あじさい薬局で主に出される薬で寝付きを良くする薬には、ゾピクロン、パルレオン、マイスリー、レドルパーなどがあります。特徴としては、ゾピクロンやマイスリーは筋肉を緩める作用が弱いため、朝起きたときにふらついたりすることが少ないです。レドルパーは他の三つの薬より作用時間がやや長いという特徴があります。

睡眠の途中で目が覚めないようにする薬は、リスミー、ベンザリン、エスタゾラム、ロヒプノールなどがあります。リスミーは作用時間がやや短いものの、他の三つの薬は作用時間が長いので、人によっては次の日まで薬が残ることもあります。

睡眠剤服用にあたっての注意点

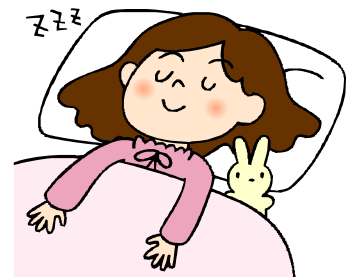
人が必要とする睡眠時間には個人差はありますが、およそ6～8時間ぐらいなので、「眠れないために日中辛い」という事がなければ心配いりません。

また眠れないからといって、医師に指示された以上の量を使用したり、アルコールと一緒に飲んだりする人もいますが、ふらつきや記憶障害が起きることがあるので、そのような飲み方はしないようにしましょう。

睡眠剤の効果には個人差があるので、睡眠状態を医師とよく相談して自分に合った睡眠剤を選ぶようにしてください。

睡眠障害対処4つの指針

- ①睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分。
- ②眠たくなってから床に就く。就床時刻にこだわりすぎない。
- ③昼寝をするなら、15時前の20～30分
- ④睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。



ミネラル紹介 ～今回は、カルシウム～

日本人が最も不足しているとも言われているのがカルシウムです。健康な骨や歯を作るだけでなく、気持ちを落ち着かせたり(イライラ防止)、筋肉の働きを良くする働きもあります。

牛乳などの乳製品の他に、にしん・煮干し・大根の葉・小松菜・木綿豆腐・ひじきなどにも豊富に含まれています。

介護ショップあじさい閉店のご案内

このたび6月30日をもちまして『介護ショップあじさい（福祉用具貸与事業所）』の営業を休止することとなりました。今日まで賜りました御愛顧に謹んでお礼申し上げます。利用者様・御家族様には御迷惑をおかけし申し訳ございませんが、何卒御理解賜りますようお願い申し上げます。

『介護用おむつ，杖，靴，他介護用品や補聴器電池と補聴器相談』などの介護ショップで販売していた商品につきましては，引き続きあじさい薬局本店内で販売させていただきます。今後も引き続き御利用いただけますよう，お願いいたします。

なお，介護用おむつの無料配達につきましても今まで同様あじさい薬局で行いますので，今後とも御利用お願いいたします。連絡先につきまして以降下記のように変更となります。

7月31日までの連絡先

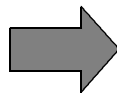
〒080-0019

帯広市西9条南12丁目3-5

介護ショップあじさい

電話 0155-28-6646

FAX 0155-28-6647



8月1日からの連絡先

〒080-0019

帯広市西9条南12丁目4-1

あじさい薬局

電話 0155-21-4193

FAX 0155-23-1193

ご不明な点ございましたら、何なりとお申し付け下さい。