



# 睡眠薬の正しい使い方 ご存じですか？



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

しあわせ  信州

長野県健康福祉部健康増進課国民健康保険室  
一般社団法人長野県薬剤師会



## 睡眠薬の服用で注意することはありますか？

### ★決められた用法、用量を守りましょう

「ぐっすり眠りたい」からといって、一度にたくさん飲んだり、追加で飲むことはしてはいけません。ふらつきや記憶障害などの恐れがあるのでとても危険です。決められた用法、用量を守ることが大切です。睡眠薬の効果が感じられない場合は、医師または薬剤師に相談しましょう。



### ★睡眠薬を飲んだら横になりましょう

睡眠薬の効果があらわれるのは、服用後30分～1時間ほどです。服用後に活動していると、転倒の心配や、薬の効果が薄れ眠れなくなったりすることもあります。睡眠薬を飲んだらすぐに横になりましょう。



### ★アルコールと一緒に飲んではいけません

睡眠薬とアルコールを一緒に飲むことで記憶障害、ふらつきなどが起こるとされているため、一緒に飲むことは絶対に避けてください。



### ★自己判断でやめてはいけません

睡眠薬を急に止めてしまうと、かえって不眠を悪化させてしまうことがあります。睡眠薬の不安や中止を検討したい時など気になることがあれば、必ず医師または薬剤師に伝えてください。



## ★他の人の睡眠薬を飲んだり、あげたりしてはいけません

睡眠薬は、一人ひとりの症状に合わせて処方されているため自分に処方された睡眠薬を飲まない、副作用があらわれたり、かえって症状が悪化する恐れがあります。人に睡眠薬をあげたり、もらったりするのはやめましょう。



## ★他の薬を併用する場合は必ず医師または薬剤師に相談しましょう

睡眠薬は、種類によって他の薬の効果を強めたり、弱めたりすることがあります。他の薬を併用する場合は、必ず医師または薬剤師に相談しましょう。



## 睡眠を保つために



食事時間を規則正しく整える

就寝環境を整える



午前中に日光を浴びる

日中適度に運動する

睡眠時間を正しく整える



お薬でお困りのことがありましたら  
**かかりつけ薬剤師・薬局**に  
ご相談ください。



### 【長野県薬剤師会おくすり相談室】

長野県薬剤師会では、県民の皆様からのくすり等に関する相談を受け付けております。どうぞ、お気軽にご利用ください。

ただし、医療機関において治療中の診断内容に関することや治療方針に関することについては、ご相談に応じかねる場合もありますので予めご了承ください。  
なお、場合によっては回答にお時間をいただくことがあります。

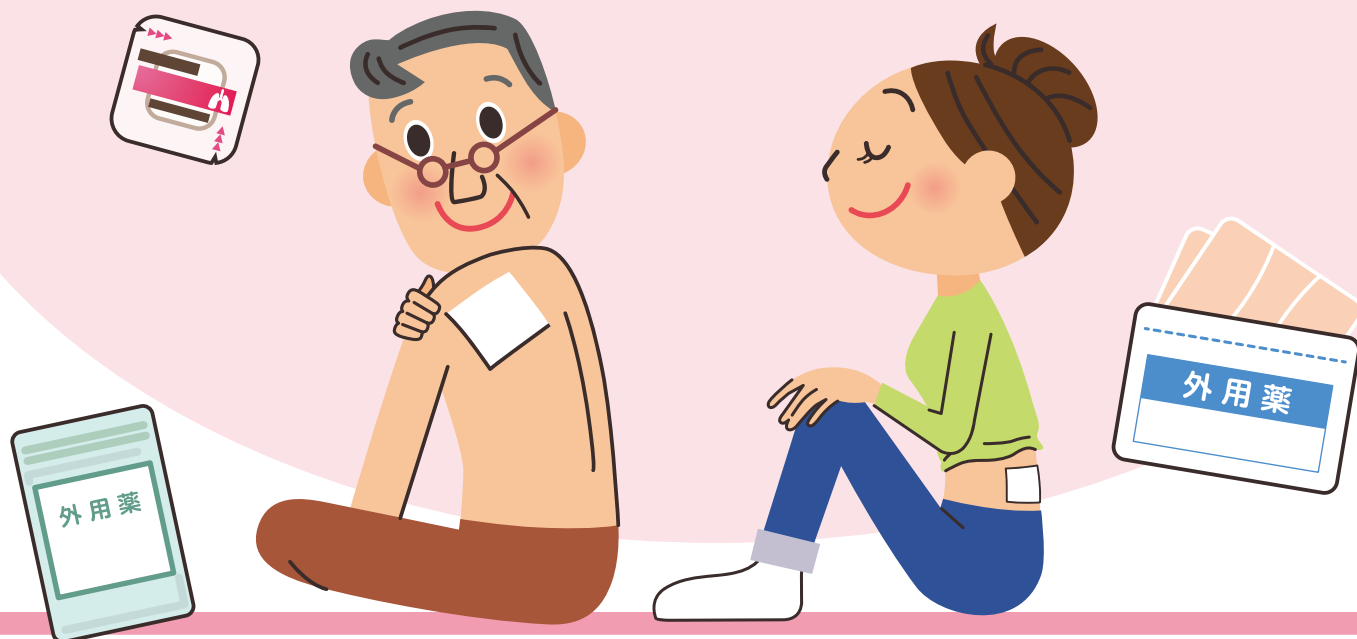


相談窓口 ▶ TEL 0263-32-0287

受付時間 ▶ 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)  
10時～12時、13時～16時



長野県健康福祉部薬事管理課 TEL 026-235-7157  
一般社団法人長野県薬剤師会 TEL 0263-34-5511



# 貼付剤(湿布)の正しい使い方 ご存じですか?

～用法・用量を守って正しく使いましょう～



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

しあわせ  信州

長野県健康福祉部健康増進課国民健康保険室  
一般社団法人長野県薬剤師会



## 貼付剤とはどんなものですか？

★貼付剤は経皮吸収といって、皮膚からの吸収により作用します。

貼付剤は、大きく2種類に分かれます。

貼った部分に効くもの

・消炎鎮痛剤  
(湿布)



全身に作用するもの

・狭心症治療薬  
・喘息治療薬  
・禁煙補助剤  
・認知症治療薬



## 貼付剤について使用上注意することは？



貼付剤の貼り方は？



ぴったりと貼らないと薬の効果が最大限に発揮されない可能性があります。



切ってもいい？



狭心症治療薬など一部の貼付剤は薬の成分が流れ出てしまったり、薬の作用に影響が出てしまうことがあるため、医師や薬剤師の指示がない限り自己判断で切って使用することはやめましょう。



何枚貼ってもいい？



貼付剤は、指示された枚数以上貼ると薬が効きすぎてしまい、飲み薬と同じ副作用が起こってしまいます。医師に決められた貼り方(貼る枚数、場所、時間など)を守って使用してください。



貼ったまま入浴してもいい？



貼ったまま入浴できる貼付剤もあります。しかし、入浴することで血流が促進し、薬の作用が強くなってしまったり、副作用が起こる場合もあります。また、剥がれてしまう可能性も高くなりますので、入浴後に貼り替えていただくことをお勧めします。



かゆみ、かぶれなどが起きたら？



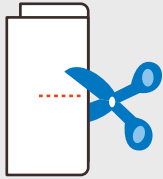
どの貼付剤でも共通して起こりやすい副作用が、皮膚のかゆみやかぶれといった接触皮膚炎です。一般的には、剥がして1~2日で消失・軽減するため、予防法として「同じ場所に貼らない」「保湿などのスキンケア」を行うことで防げます。何日経っても皮膚症状の改善が見られなかったり、炎症症状がひどい場合は医師または薬剤師に相談しましょう。



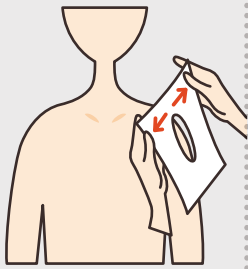
# 貼付剤(湿布)の上手な貼り方は?

★はがれやすいところは、下図のように切り込みを入れてください。

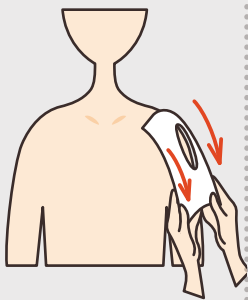
## かたの場合



① 2つに折り、真ん中に2~3cmの切り込みを入れる。



② 切り込みを入れた部分から上半分をかたに貼る。



③ 下に伸ばすように貼り、最後に全体を押さえて密着させる。

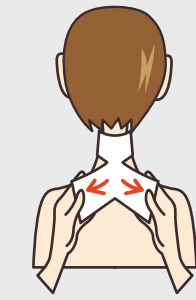
## くびの場合



① よこ2カ所に2~3cmの切り込みを入れる。

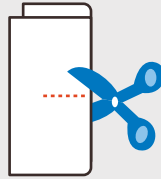


② 切り込みを入れた部分から上半分をくびに貼る。



③ 斜め下に伸ばすように貼り、最後に全体を押さえて密着させる。

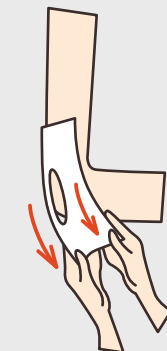
## ひじの場合



① 2つに折り、真ん中に2~3cmの切り込みを入れる。

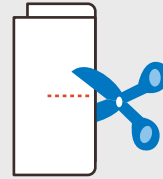


② 切り込みを入れた部分から上半分をひじの上部に貼る。

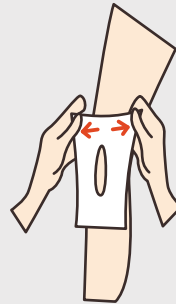


③ 下に伸ばすように貼り、最後に全体を押さえて密着させる。

## ひざの場合



① 2つに折り、真ん中に2~3cmの切り込みを入れる。

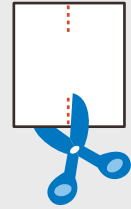


② 切り込みを入れた部分から上半分をひざ頭の上部に貼る。

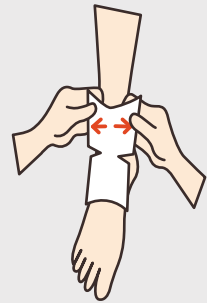


③ 下に伸ばすように貼り、最後に全体を押さえて密着させる。

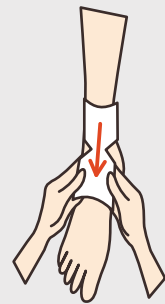
## 足首の場合



① たて2カ所に2~3cmの切り込みを入れる。



② 切れ目を足首の曲がる部分に合わせて押さえ、上の部分を伸ばすように貼る。



③ 下に伸ばすように貼り、最後に全体を押さえて密着させる。

お薬でお困りのことがありましたら  
**かかりつけ薬剤師・薬局**に  
ご相談ください。



### 【長野県薬剤師会おくすり相談室】

長野県薬剤師会では、県民の皆様からのくすり等に関する相談を受け付けております。どうぞ、お気軽にご利用ください。

ただし、医療機関において治療中の診断内容に関することや治療方針に関することについては、ご相談に応じかねる場合もありますので予めご了承ください。  
なお、場合によっては回答にお時間をいただくことがあります。



相談窓口 ▶ TEL 0263-32-0287

受付時間 ▶ 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)  
10時～12時、13時～16時



長野県健康福祉部薬事管理課 TEL 026-235-7157  
一般社団法人長野県薬剤師会 TEL 0263-34-5511