

症状の生活への影響

- 疲れやすい
- 気持ちが落ち込む

こんな原因があります

- 不眠を生じるくすり
- 痛み
- 夜になるとトイレに何度も行く
- 不安
- 周りの騒音
-

こんな診察・検査をします

- 以下のことがあれば教えてください
- ・何かのおくすりを飲み始めてから眠れなくなった
 - ・痛み、頻尿など不眠になる苦痛がある
 - ・精神的につらい
- 「一度眠ればよいがなかなか寝つけない」か
「寝つけるが、夜途中で起きてしまう」か

治療の目的は

- よく眠れる・だいたい眠れる
-

治療は、月日 3~7日後に見直します

こんなケア、工夫をします

ぐっすり眠れないとき、
どのような工夫を
されていますか？



● 生活の工夫

- 昼間の過ごし方
 - ・昼寝をしすぎない
 - ・軽い運動で体を動かす
- 眠る前の工夫
 - ・遅い時間の食事や、カフェイン・アルコールを控える
 - ・入浴を早めにすませる

● リラックス

- アロマセラピー、音楽、ストレッチ、読書

● 環境を整える

- 照明、周りの物音
 - 服装（寝巻）
- こんな音が気になる
ときがあります
- ・時計の音
 - ・隣の部屋の音
 - ・部屋の外の音
- 服装（寝巻）
- ・からだをしめつけないようにゆったりとした寝巻

● ご家族に手伝っていただけること

- 寝つくまで見守る
- 心配や不安を話し合う

説明を受けた方

説明をした人

月 日

こんな治療をします

原因の治療をします

- 不眠の原因となる薬を減量・中止します
- 頻尿の対処をします
- 気持ちのつらさについて、専門の医師が診察します
-
- 痛みの対処をします
 - ・眠る前にあらかじめ鎮痛薬を内服します
 - ・夜間痛みがあってもすぐに頓用薬（レスキュー）を使えるように、手元に置いておいてください

症状に対してはこのように対処します

睡眠のパターンに応じて、「寝つきがよくなる」くすりか、「ぐっすり」と熟睡できる」くすりが処方されます

効果を見ておくすりを変更したり、2種類を組み合わせ使ったりします

抗うつ薬など睡眠薬以外のおくすりを使います

こんなおくすりを使います

■定期的に使用するくすり

■眠れないときに使用するくすり

時間間隔で

1日

回まで

医師や看護師にはこうお伝えください

- 眠れないことに関して一番つらいこと、困っていることを教えてください
- 眠れているか教えてください… よく眠れる 時々起きるがだいたい眠れる 眠れない
- 「一度眠ればよいが、なかなか寝つけない」か、「寝つけるが、夜途中で起きてしまう」かを教えてください

こんなときは連絡してください

- くすりを服用した翌朝に、ひどく眠気が強い
- くすりを服用した夜に、ふらついて転んでしまった
- おかしなことや、つじつまの合わないことを言う、急におかしな行動をする

