ベルソムラ®錠を服用される患者さんへ

このお薬は不眠症の治療薬です。

コンテンツ目次

知りたい内容をクリックしてください。

ベルソムラ®錠について

ベルソムラ®錠のはたらきと
注意点をご紹介します。

不眠症について

不眠症の原因とタイプを簡単にご紹介します。

不眠症の治療

不眠症治療と、用いられるお薬について
ご紹介します。

快眠のためのセルフケア

よい睡眠習慣を身につけるための
ヒントをご紹介します。

睡眠Q&A

不眠症についてよくある質問をご紹介します。

動画一覧

ベルソムラ®錠について

ベルソムラ®錠を服用する時の注意

- ベルソムラ®には、一緒に服用してはいけないお薬があります。これらのお薬を服用している、または医師から処方された場合は、必ず医師または薬剤師にお知らせください。
- 必ず寝る直前に、服用してください。
- お薬を服用する際は、アルコールと一緒にのまないでください。
- 食事と同時または食事の直後には、お薬を服用しないでください（効果の発現が遅くなる可能性があります）。
- ご自分の判断で、お薬の量を変えたり、服用を中止したりせずに、必ず主治医に相談してください。
- お薬の影響が服用の翌朝以後に及ぶことがありますので、車の運転など、危険を伴う機械の操作はしないでください。
- 他の人に譲らないでください。

ベルソムラ®錠と一緒に服用してはいけないお薬

ベルソムラ®の作用が強くなる可能性があるため、以下のお薬と一緒に服用することはできません。これらのお薬を服用している、または医師から処方された場合は、必ず医師または薬剤師にお知らせください。

- イトラコナゾール
- ポサコナゾール
- ボリコナゾール
- クラリスロマイシン
- ボノプラザン・アモキシシリン・クラリスロマイシン
- ラベプラゾール・アモキシシリン・クラリスロマイシン
- リトナビル
- ニルマトレルビル・リトナビル
- エンシトレルビル

ベルソムラ®錠は不眠症の治療薬です

- ベルソムラ®は寝つきを良くしたり、夜間や朝方に目が覚める症状を改善します。
- ベルソムラ®は、過剰に働いている覚醒システムを抑え、睡眠を促します。

不眠とは

眠りたいときにも、何らかの原因で
「覚醒（起きている）」が
「睡眠（眠っている）」を上回った状態です。

ベルソムラ®の作用

ベルソムラ®は、過剰に働いている
覚醒システムを抑制することにより、
睡眠を促します。

寝つき・中途覚醒の改善

ベルソムラ®錠による不眠症治療のポイント

- これまで長期間服用していたお薬を急にやめることによって、一時的に眠りにくくなることがあります。
- 他の睡眠薬を飲まれたことがある方は、眠りにつく感覚が違うように感じることがあります。
- 多くの場合、こうした症状はベルソムラ®の治療を続けるうちに時間の経過とともに治まります。
- 自己判断でベルソムラ®の治療を中止せず、医師の指示通りに服用しましょう。
- もし、次回の診療時まで続くようであれば、医師・薬剤師にご相談ください。

不眠症について

不眠症の原因

不眠の原因はさまざまですが、その一つとして「睡眠」と「覚醒」のバランスの乱れが考えられます。
ストレスや睡眠習慣・睡眠リズムの乱れなどによって、眠りたいときに体を「覚醒」させる機能が、「睡眠」を誘う機能よりも上回ってしまった場合、不眠が起こると考えられています。

不眠の症状とメカニズム

不眠の症状とメカニズムについて解説します。
（再生時間:2分07秒）

不眠のタイプ

不眠の症状には3つのタイプがあります。タイプによって対処法や治療方法が異なりますので、あなた自身の不眠の症状を知っておくことが重要です。

入眠困難
（なかなか寝付けない）

床に入って寝つくまでに、30分以上かかる。
精神的な問題、不安や緊張が強いときなどにおこりやすいといわれています。

中途覚醒
（夜中によく目が覚める）

睡眠中に何度も目が覚めたり、一度起きたあとなかなか寝つけなくなる。
中高年でより頻度が高いといわれています。

早朝覚醒
（朝早く目が覚める）

朝、予定の起床時刻の30分以上前に目が覚めてしまい、その後眠れなくなってしまう。
高齢者に多くみられます。

睡眠障害の診断・治療 ガイドライン研究会 内山 真 編,
睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版, じほう, 2019

不眠症の治療

不眠症治療をはじめるにあたって

不眠症の治療では、不眠の原因となる生活習慣を見直した上で、必要に応じて不眠症治療薬を使います。
不眠の症状が改善して状態が落ち着いたら、最終的に服用をやめることで治療を終了することも可能です。
治療開始時には、不眠の症状や生活習慣などについて、医師と患者さんでよく話し合い、以下のような目標をともに設定することをおすすめします。

☑いつまでに
☑どのような状態を目指すか

不眠症治療の流れ

不眠の症状や生活習慣について、医師に状況を伝え、治療の流れについて相談しましょう。

1. 日常生活を見直し、不眠の原因となる生活習慣を改善します
2. 症状に合わせてお薬を服用します
3. 生活習慣が是正され、症状が改善したらお薬を減らしていきます
4. お薬をやめても状態が安定していることを確認し、治療を終了します
   治療を終了しても、快眠のための生活習慣は続けましょう。

不眠症治療の流れ

医療機関での不眠症治療の流れについてご説明します。
(再生時間:2分36秒)

不眠症治療薬の種類

これまでに使われてきた「GABA受容体作動薬」に加え、「メラトニン受容体作動薬」や「オレキシン受容体拮抗薬」なども登場し、お薬による治療の選択肢が広がっています。あなたの不眠症状に合ったお薬について医師と相談しましょう。

オレキシン受容体拮抗薬

オレキシンは起きている状態を保たせる働きがあり、この働きが夜寝るときに過剰であると不眠になります。このお薬は、オレキシンの働きを抑えて眠りを導きます。

GABA(ギャバ)受容体作動薬

GABA(ガンマアミノ酪酸)は、脳の活動を抑える働きがあります。このお薬は、GABAの働きを促して眠りを導きます。

メラトニン受容体作動薬

メラトニンは、体内時計の調節に関係する働きがあります。このお薬は、メラトニンの働きを高め、睡眠リズムを整えて、眠りを導きます。

不眠症治療薬はやめられる?

不眠症治療薬は、服用を開始するとずっと飲み続けるものだと思われている方も多いようですが、そうではありません。症状によってはなかなか改善しない場合もありますが、医師の指示にしたがって正しく服用すれば生活習慣が是正され、症状の改善にともなって服用をやめることも可能です。

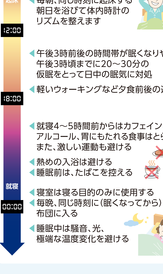
快眠のためのセルフケア

快眠のためのポイント

良い睡眠をとるためには、生活習慣を整えることも重要です。

良い睡眠のための生活のポイント

1日の流れ（例）



- 毎朝、同じ時刻に起床する
  朝日を浴びて体内時計のリズムを整えます
- 午後3時前後の時間帯が眠くなりやすい
  午後3時頃までに20～30分の仮眠をとって日中の眠気に対処
- 軽いウォーキングなど夕食前後の運動
- 就寝4～5時間前からはカフェイン、アルコール、胃にもたれる食事はとらないまた、激しい運動も避ける
- 熱めの入浴は避ける
- 睡眠前は、たばこを控える
- 寝室は寝る目的のみに使用する
- 毎晩、同じ時刻に（眠くなってから）布団に入る
- 睡眠中は騒音、光、極端な温度変化を避ける

快眠のためのセルフケア

簡単にはじめられる快眠のためのセルフケアについてご紹介します。（再生時間:2分09秒）

健康づくりのための睡眠12箇条

良好な睡眠をとるための、科学的知見に基づく指針が厚生労働省より発表されています。
この指針をまとめたものが睡眠12箇条です。

第 1 条

良い睡眠で、からだもこころも健康に。

- 良い睡眠で、からだの健康づくり
- 良い睡眠で、こころの健康づくり
- 良い睡眠で、事故防止

第 2 条

適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

- 定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
- 朝食はからだとこころのめざめに重要
- 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
- 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

第 3 条

良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

- 睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
- 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
- 肥満は睡眠時無呼吸のもと

第 4 条

睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

- 眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり
- 睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

第 5 条

年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

- 必要な睡眠時間は人それぞれ
- 睡眠時間は加齢で徐々に短縮
- 年をとると朝型化　男性でより顕著
- 日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

第 6 条

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

- 自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となる
- 自分の睡眠に適した環境づくり

第 7 条

若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

- 子どもには規則正しい生活を
- 休日に遅くまで寝床で過ごすと夜型化を促進
- 朝日が覚めたら日光を取り入れる
- 夜更かしは睡眠を悪くする

第 8 条

勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

- 日中の眠気が睡眠不足のサイン
- 睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
- 睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
- 午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

第 9 条

熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- 年齢に合った睡眠時間を大きく超えない習慣を
- 適度な運動は睡眠を促進

第 10 条

眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

- 眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

第 11 条

いつもと違う睡眠には、要注意。

- 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のぴくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
- 眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

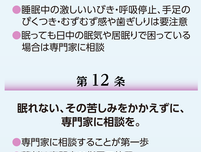
第 12 条

眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

- 専門家に相談することが第一歩
- 薬剤は専門家の指示で使用

厚生労働省健康局　健康づくりのための睡眠指針 2014

健康づくりのための睡眠12箇条



今日から簡単に実践できる健康づくりのための睡眠12箇条をショートムービーでご紹介します。（再生時間:13分32秒）

睡眠Q&A

不眠症について、よくある質問をご紹介します。質問をタップすると回答が表示されます。

Q1 不眠の原因は何ですか？ 詳細はこちら

Q2 不眠と生活習慣病（糖尿病や高血圧など）は何か関係がありますか？ 詳細はこちら

Q3 不眠症と睡眠不足の違いは何ですか？ 詳細はこちら

Q4 睡眠時間はどのくらいが最もよいのでしょうか？ 詳細はこちら

Q5 寝酒はダメですか？ 詳細はこちら

Q6 眠るためには、睡眠薬はいつ服用すればよいでしょうか？ 詳細はこちら

Q7 睡眠薬にはどのような種類がありますか？ 詳細はこちら

Q8 市販の睡眠薬（睡眠改善薬）も不眠症に効果があるでしょうか？ 詳細はこちら

Q9 薬を使わない治療法はあるのでしょうか？ 詳細はこちら

Q10 眠れない夜だけ睡眠薬を服用してもよいでしょうか？ 詳細はこちら

Q11 睡眠に関する悩みは、何科に行けば診てもらえるのですか？ 詳細はこちら

Q12 睡眠薬をやめられなくなるのではないか心配です。 詳細はこちら

コンテンツ目次へ戻る

MSD製薬
INVENTING FOR LIFE

MSD株式会社
2024年1月作成
BEL23TB0176

このサイトはMSD株式会社が運営しています
Copyright © 2023 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA and its affiliates. All rights reserved.