

睡眠薬の飲み方



- ① 寝る前の飲酒は禁止
 - ・ カフェインや喫煙も控えましょう
- ② 睡眠薬は寝る直前に飲む
 - ・ 10~30分で効果が現れます
- ③ 同じ時間に毎朝起床
- ④ 仮眠で睡眠薬を飲まない
 - ・ 6時間は睡眠時間を確保したほうが良い
- ⑤ 日中のねむけに注意！
- ⑥ 生活習慣の改善も大切

薬剤師がお届けする最高の指導せん

➡ GO!!



睡眠薬の飲み方



- ① 寝る前の飲酒は禁止
 - ・ カフェインや喫煙も控えましょう
- ② 睡眠薬は寝る直前に飲む
 - ・ 10~30分で効果が現れます
- ③ 同じ時間に毎朝起床
- ④ 仮眠で睡眠薬を飲まない
 - ・ 6時間は睡眠時間を確保したほうが良い
- ⑤ 日中のねむけに注意！
- ⑥ 生活習慣の改善も大切

薬剤師がお届けする最高の指導せん

➡ GO!!

