

睡眠薬を減らしたい方へ

よく使われる睡眠薬は、長く飲むと、とくに高齢の方でふらつき・転倒・もの忘れの原因になることがあります。ただし急にやめると離脱症状が出ることもあるため、担当医と相談しながら少しずつ減らします。

この紙の対象の薬

ベンゾジアゼピン系（プロチゾラム、フルニトラゼパム、ニトラゼパム、トリアゾラムなど）と、非ベンゾジアゼピン系（ゾルピデム、ゾピクロン、エスゾピクロン）の睡眠薬。同じ仲間の抗不安薬（エチゾラム、アルプラゾラムなど）も含みます。お薬手帳で確認できます。

長く飲むと何が起きるか

高齢の方では、眠気が残る、認知機能の悪化、体の動きの低下、転倒・骨折、せん妄（一時的な混乱）が起りやすくなります。非ベンゾジアゼピン系でも転倒・骨折が報告されています。続けるうちに薬なしで眠れなくなる依存も起ります。学会のガイドラインは、高齢者に「特に慎重な投与を要する薬」としています。

減らし方

- ・急にやめると離脱症状が出る場合があります。自分の判断でやめたり、量を増やしたりしないでください
- ・減らす早さと順番は、担当医が体調を見ながら決めます。時間をかけて少しずつ減らします
- ・減らしている途中でつらいときは、次の受診を待たずにご連絡ください

眠るための生活の工夫

- ・起きる時刻をそろえ、起きたら朝の光を浴びます。日中もできるだけ日光を浴び、体を動かします
- ・長い昼寝は夜の眠りを妨げます。寝床にいる時間は8時間以内が目安です
- ・眠れないときは寝床を離れ、眠くなってから戻ります
- ・寝酒はしません。眠りの質を悪くします。夕方からのカフェインも控えます
- ・夜トイレに行くときは、転ばないように足元灯などを使います

こんなときは相談してください

- ・減らしている途中で、眠れない・不安が強いなど、つらい症状が出たとき（元の量に戻すかは担当医が判断します）
- ・日中の強い眠気、ふらつき、転倒、もの忘れが気になるとき
- ・いびきが大きい、眠っている間に息が止まると言われた方は、そのこともお伝えください（睡眠薬で悪化することがあります）

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 日本老年医学会「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2025」 https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/publications/other/guideline_koreisha_sdt_2025.html / 厚生労働省「高齢者の医薬品適正使用の指針（総論編）」（2018年5月）
https://www.mhlw.go.jp/content/11121000/kourei-tekisei_web.pdf / 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（2024年2月）
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>

作成: マナヴィア（MANNAVIA、現役内科医） / 最終確認: 2026/09/15 / 製薬会社の資金は受けていません / mannavia.com/leaflets/sleeping-pills-reduce