

ゾルピデム酒石酸塩錠 5mg/10mg「EE」

ゾルピデム酒石酸塩OD錠 5mg/10mg「EE」

を服用される方へ

監修：山寺博史 先生 (やまでらクリニック院長)

心地よい睡眠を得るために、次のことに心掛けましょう

朝は太陽の光を
しっかり
浴びましょう。



毎朝、朝食は
決まった時間に
きちんと
食べましょう。



就寝前の
カフェイン摂取や
喫煙は控えましょう。
寝酒も睡眠の質を
低下させます。



日中の
30分程度の
適度な運動を
習慣づけま
しょう。



就寝前には、
ぬるめの入浴や読書などで
心とからだをリラックス
させましょう。



寝室は、
眠りやすい環境を
整えましょう。



生活での注意点

薬の効果が翌朝まで残り、眠気や注意力・集中力・反射運動の低下が起こることがありますので、車の運転や高い所での作業、危険をとまなう機械の操作などはさけてください。



エルメッド エーザイ株式会社