

ゾルピデム酒石酸塩錠 5mg/10mg「EE」
ゾルピデム酒石酸塩0D錠 5mg/10mg「EE」
お薬手帳用 服薬指導せんしール

生活指導編

患者様のお薬手帳に貼って、
服薬指導にお役立てください。

ゾルピデム酒石酸塩錠 5mg/10mg「EE」
ゾルピデム酒石酸塩0D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。



EMEC エルメッド エーザイ株式会社

ゾルピデム酒石酸塩錠 5mg/10mg「EE」
ゾルピデム酒石酸塩0D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。



EMEC エルメッド エーザイ株式会社

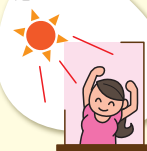
ゾルピデム酒石酸塩錠 5mg/10mg「EE」
ゾルピデム酒石酸塩0D錠 5mg/10mg「EE」

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。



EMEC エルメッド エーザイ株式会社