

「監修」菊池健

公益財団法人井之頭病院院長



タカちゃん

タカちゃんパパ

タカちゃんママ

カフェイン、ニコチン、アルコール。  
そしてスマートフォンも  
睡眠を妨げます。

ベッドに入っても、仕事のトラブルや悩み  
ごとを考えてしまい、目がさえて眠れない。  
翌日もスケジュールがぎっしりだから、少し  
でも早く眠りたいのに…。

そんなとき、ついアルコールに手がのびて  
いませんか？

日本では、睡眠のトラブルを寝酒で解決  
しようとする方が多いようですが、ここに  
意外な盲点があることはよく知られて  
いますが、実はアルコールにも同様の作用が  
あります。寝つきはよくなるものの、その  
効果は長く続きません。ひと晩のうち、後  
半は眠りが浅くなり、利尿作用もあるため  
夜中にトイレで目が覚めやすくなります。

また、寝る直前のパソコンやスマートフォン  
など、強い光から受ける刺激も眠りを妨げ  
ます。就寝前に毎日携帯電話で通話やメール  
をする中高生は、睡眠障害を発症するリ  
スクが約14倍高いという報告もあります。  
質のよい睡眠をとり、明日も元気に素  
敵な一日を過ごすために、寝る前のアル  
コールやスマートフォンは、どうぞ控えめに。

家族の健康を守る、大切な処方薬。

ジェネリック医薬品にも、睡眠を助ける  
お薬があります。

医師、薬剤師にご相談ください。

**TAKATA**  
安心品質 安定供給 安全情報



「タカタ」のジェネリック医薬品には、  
3つのAがあります。

高田製薬

www.takata-seiyaku.co.jp

〒331-8588 埼玉県さいたま市西区宮前町203-1  
TEL:048-622-2626 [代表]

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った  
ジェネリック医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。