

## トラゾドンについて

- トラゾドンは抗うつ薬ですが、少量で睡眠を改善する効果があります。
- 睡眠薬と違って、深い眠りを増やすことで睡眠の質を改善することが期待できます。
- 効果は個人差があります。25mg 錠を 1～2 錠で開始、効果を見て増減して行きます。
- 主な副作用は翌朝に眠気が残ることです。日中に眠気が残って生活に支障があるときは減量または中止します。

## 使い方

### 飲むタイミング

寝る前に飲むのが原則ですが、効果はゆっくり(2時間ぐらいで眠気)なので、1～2時間早めに飲む方法もあります。

### 調整の仕方

#### 開始する

今回は【 】錠から開始します。

#### 追加する

眠れないときは2時間以上あけて1錠追加(2回まで)

### 適量を見つける

合計【 】錠でちょうどよいときは翌日から寝る前にまとめて【 】錠飲む  
翌日の眠気が強いときは0.5錠(カッターで切る)か1錠減量

## よくある副作用

### 2人～4人に1人

眠気(慣れる場合が多い)

### 5人～10人に1人

頭痛、めまい、だるさ、むかつき、目のかすみ、口渇

薬についてのお問い合わせは

078-918-8818(診察時間内) または [info@chienowa.org](mailto:info@chienowa.org) まで