



タイトル

適切な薬で質の良い睡眠をとろう！！

出展者名

公益社団法人 江戸川区薬剤師会

出展概要

睡眠薬の種類や使い方について説明させていただきます。

### 出展内容詳細

眠れないときに飲む薬と聞かれれば、多くの人は睡眠薬と答えると思いますが、睡眠薬と一括りで言っても、色々な種類のものが存在します。

- ・寝つきが悪い人が使う薬
- ・途中で目を覚ましてしまう人が使う薬
- ・朝はやくに起きてしまう人が使う薬
- ・寝ているが眠りが浅く寝ている感じがしない人が使う薬 ……など様々な睡眠薬が存在

これら睡眠薬の種類を紹介し、イラスト等を使い分かりやすくパネルで説明させていただきます。



イラスト等を用いた  
パネルで分かりやすくご紹介します！