

## 骨折の原因になりやすい「転倒」は薬が原因かも！？

「転んで骨が折れた…」足の付け根が折れて手術になった、咄嗟に手が出たけど、腕の骨が折れた…そんな話、周りの人から聞いたことがないでしょうか？

足元が滑りやすかった、コードに足が引っ掛かった、階段を踏み外した、そうした直接的な原因以外に、**体に力が入らなくなったり、めまいがしたり、眠気が強くてふらついて…**ということもあります。

こうした体の症状(**眠気、めまい、ふらつき、注意力低下、脱力**)は、普段飲まれている薬が原因で起こることがあります。



**一番身近なものでは睡眠薬**です。睡眠不足が続くと体力も落ちるので、眠れないときは頼りになるお薬ですが、効きすぎには注意しないとイケません。

主な睡眠薬は、精神を強制的に鎮めて眠気を起こすと同時に、体の筋肉も緩めて緊張を解き、睡眠しやすい状態にします。

夜中に目が覚めてお手洗い…**体の動きが鈍くてふらついていた。**

ぐっすり眠れたけど…**なんだか眠気が残って体がだるい。**

そのような事はありませんか？

薬がずっと同じでも、日によって体調が違いうように、体も年を重ねるごとに変化していきます。

最近では、眠気やふらつきの副作用が少ない新しい薬も出ています。

今の自分に合った睡眠薬をかかりつけの医師に相談してみてもいいかもしれませんね。

