

服用に際して、必ずこの説明文書をお読みください。  
また、必要な時に読めるよう大切に保管してください。

睡眠改善薬

一時的な不眠の次の症状の緩和  
寝つきが悪い、眠りが浅い

# カイミール<sup>®</sup> 〈軟カプセル〉

## ●なかなか眠れないときに

カイミールは就寝前の服用により、寝つきが悪い、眠りが浅いといった一時的な不眠症状の緩和に効果をあらわします。布団に入ってもなかなか寝つけないときなど、1回2カプセルを就寝前に服用してください。

## ●カイミールの効きめ成分

カイミールの効きめ成分（ジフェンヒドラミン塩酸塩）は、皮膚のかゆみをしずめたり、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状をおさえる目的で広く使われていますが、服用により眠気をもよおすという作用があります。

カイミールはジフェンヒドラミン塩酸塩の持つ眠気的作用を応用してつくられた医薬品です。

## ●カイミールで眠くなるしくみ

脳の睡眠・覚醒に関係が深い視床下部の後部には、興奮性ニューロンといわれるヒスタミンニューロンが多く存在しています。その末端から放出されるヒスタミンは、大脳皮質をはじめ脳の様々な部位の神経細胞を興奮させることによって覚醒の維持・調節をしています。カイミールは、その効きめ成分（ジフェンヒドラミン塩酸塩）が脳におけるヒスタミンの働きをおさえ、眠くなる作用をあらわします。



### 使用上の注意



#### してはいけないこと

（守らないと現在の症状が悪化したり、副作用・事故が起こりやすくなります。）

#### 1. 次の人は服用しないでください。

- (1) 妊婦又は妊娠していると思われる人
- (2) 15才未満の小児
- (3) 日常的に不眠の人
- (4) 不眠症の診断を受けた人

#### 2. 本剤を服用している間は、次のいずれの医薬品も使用しないでください。

他の催眠鎮静薬、かぜ薬、解熱鎮痛薬、鎮咳去痰薬、抗ヒスタミン剤を含有する内服薬等（鼻炎用内服薬、乗物酔い薬、アレルギー用薬等）

#### 3. 服用後、乗物又は機械類の運転操作をしないでください。

（眠気をもよおして事故を起こすことがあります。また、本剤の服用により、翌日まで眠気が続いたり、だるさを感じる場合は、これらの症状が消えるまで、乗物又は機械類の運転操作をしないでください。）

#### 4. 授乳中の人は本剤を服用しないか、本剤を服用する場合は授乳を避けてください。

#### 5. 服用前後は飲酒しないでください。

#### 6. 寝つきが悪い時や眠りが浅い時のみの服用にとどめ、連用しないでください。



#### 相談すること

#### 1. 次の人は服用前に医師、薬剤師又は登録販売者に相談してください。

- (1) 医師の治療を受けている人
- (2) 高齢者（高齢者では眠気が強くあらわれたり、また反対に神経が高ぶるなどの症状があらわれることがあります。）
- (3) 薬などによりアレルギー症状を起こしたことがある人
- (4) 次の症状のある人  
排尿困難
- (5) 次の診断を受けた人  
緑内障、前立腺肥大

2. 服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、この説明文書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談してください。

関係部位	症状
皮膚	発疹・発赤、かゆみ
消化器	胃痛、吐き気・嘔吐、食欲不振
精神神経系	めまい、頭痛、起床時の頭重感、昼間の眠気、気分不快、神経過敏、一時的な意識障害（注意力の低下、ねばげ様症状、判断力の低下、言動の異常等）
循環器	動悸
泌尿器	排尿困難
その他	倦怠感

3. 服用後、次の症状があらわれることがあるので、このような症状の持続又は増強がみられた場合には、服用を中止し、この説明文書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談してください。  
口のかわき、下痢
4. 2～3回服用しても症状がよくならない場合は服用を中止し、この説明文書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談してください。

### その他の注意

翌日まで眠気が続いたり、だるさを感じることがあります。

### 効能・効果

一時的な不眠の次の症状の緩和：寝つきが悪い、眠りが浅い

### 用法・用量

寝つきが悪い時や眠りが浅い時、次の1回量を1日1回就寝前に水またはお湯で服用してください。

年齢	1回量	1日服用回数
大人（15才以上）	2カプセル	1回就寝前
15才未満	服用しないこと	

#### 〈用法・用量に関連する注意〉

- 用法・用量を厳守してください。
- 1回2カプセルを超えて服用すると、神経が高ぶるなど不快な症状があらわれ、逆に眠れなくなることがあります。
- 就寝前以外は服用しないでください。
- カプセルの取り出し方

右図のようにカプセルの入っている PTP シートの凸部を指先で強く押して裏面のアルミ箔を破り、取り出してください。（誤ってそのまま飲み込んだりすると食道粘膜に突き刺さるなど思わぬ事故につながります。）



(PTP シートの取り出し図)

### 成分・分量

1日量（2カプセル）中

ジフェンヒドラミン塩酸塩…………… 50mg

添加剤：クロスボビドン、グリセリン脂肪酸エステル、サラシミツロウ、小麦胚芽油、コハク化ゼラチン、グリセリン、酸化チタン、黄色三二酸化鉄 含有

### 保管及び取扱い上の注意

- 直射日光の当たらない湿気の少ない涼しい所に保管してください。
- 小児の手の届かない所に保管してください。
- 他の容器に入れ替えないでください。（誤用の原因になったり品質が変わるおそれがあります。）
- 使用期限を過ぎた製品は服用しないでください。

お問い合わせ先 株式会社 富士薬品（学術室）  
電話（048）648-1118 9：00～17：30（土、日、祝日を除く）

製造販売元 **株式会社 富士薬品**  
埼玉県さいたま市大宮区桜木町4丁目383番地