

# メラトベル<sup>®</sup>を服用される お子さんと保護者の方へ



監修

瀬川記念小児神経学クリニック

理事長 星野 恭子 先生

ノーベルファーマ株式会社



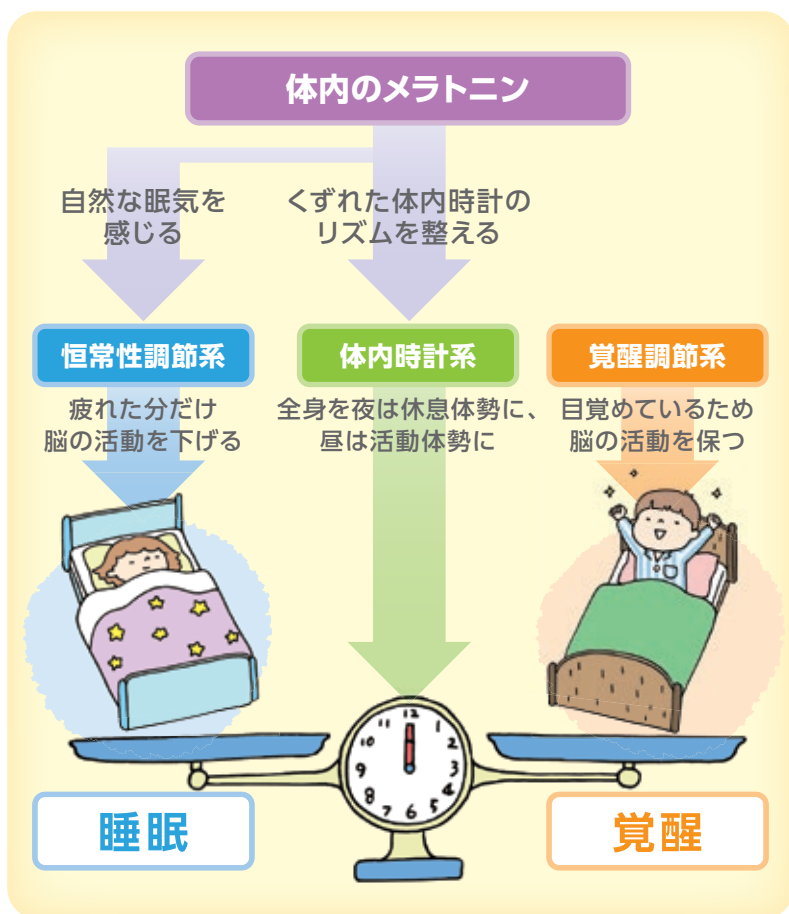
## もくじ

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 体内のメラトニンについて .....                | 1 |
| よい睡眠をとるための生活習慣について .....          | 2 |
| 神経発達症と睡眠障害について .....              | 4 |
| メラトベル <sup>®</sup> について .....     | 5 |
| メラトベル <sup>®</sup> の服用方法 .....    | 5 |
| メラトベル <sup>®</sup> の服用中の注意 .....  | 6 |
| メラトベル <sup>®</sup> の副作用について ..... | 7 |
| Q and A .....                     | 8 |

## 体内のメラトニンについて

メラトニンは、主に脳の<sup>しょうかたい</sup>松果体という部分から分泌されるホルモンで、夜になるとその分泌量が増えます。

体内のメラトニンには、「眠りを深くする」、「体内時計を整える」というはたらきがあり、メラトニンの分泌が乱れると、夜なかなか眠れず、朝も起きられなくなります。



## よい睡眠をとるための生活習慣について

メラトニンが脳から出ると、眠くなります。昼間、太陽の光をたくさん浴びると、夜にたくさんのメラトニンが出て、ぐっすり眠ることができます。

「朝、日の光」を浴びて、「朝ごはん」を食べ、「昼間の活動」を行い、「夜暗くして、早く寝る」ことを意識した生活が、体内時計を整えるために重要です。

### 朝、日の光を 浴びる

朝、起きたらカーテンを開けましょう。  
朝の光を浴びると、心も体も  
すっきり目覚めます。  
体内時計を起こしてあげましょう。



### 朝ごはんを 食べる

朝ごはんは勉強や運動に必要な  
エネルギー源です。  
朝ごはんを食べることで体温が  
上がり、元気に活動できます。  
また、しっかり噛むことで心と体  
が目覚めます。



## 昼間、 体を動かす

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。

また、夜にたくさんのメラトニンが出ることにもつながります。



## 夜暗くして、 早く寝る

カフェインを含むコーヒーや緑茶などを飲むと眠れなくなるので、寝る前には飲まないようにしましょう。

お薬の服用にあわせて、毎日できるだけ同じ時間に布団やベッドに入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。

早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。

また、夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどを

使いすぎるとよい睡眠が得られません。

家族で使う時間のルールを決めるなどしましょう。





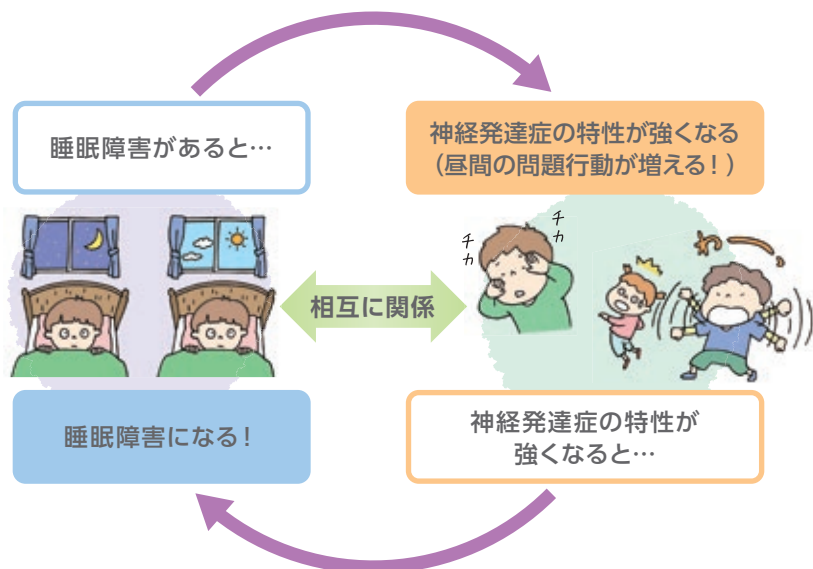
## 神経発達症と睡眠障害について

神経発達症（発達障害）のお子さんでは、神経発達症ではないお子さんに比べて、「眠りにつくのに時間がかかる（入眠困難）」、「寝ている途中で何度も目が覚める」、「睡眠時間が短くなる」などの、睡眠障害が起こりやすいことが知られています。

神経発達症を伴うお子さんの睡眠障害は、感覚過敏や過集中といった神経発達症の特性や、睡眠と覚醒を調節する体内時計のメカニズムの問題、心理的な問題など、さまざまな原因から起こると考えられています。

メラトベル®を服用することによって、これらのうち「入眠困難」の改善が認められています。

睡眠障害が存在すると、日中に神経発達症の特性が強く出て、昼間の問題行動が増えることがあります。また、それにより睡眠障害が悪化するという悪循環につながると考えられています。



## メラトベル<sup>®</sup>について

メラトベル<sup>®</sup>は、小児期の神経発達症に伴う入眠困難の治療薬です。

生活習慣を整えても入眠困難が続く場合、メラトベル<sup>®</sup>を服用することにより、布団やベッドに入ってから眠るまでの時間を短くすることが可能です。

〈メラトベル<sup>®</sup>の種類とメラトニン含有量〉 メラトベル<sup>®</sup>顆粒小児用 0.2% : 1g 中メラトニン 2mg  
メラトベル<sup>®</sup>錠小児用 1mg : 1錠 中メラトニン 1mg  
メラトベル<sup>®</sup>錠小児用 2mg : 1錠 中メラトニン 2mg

## メラトベル<sup>®</sup>の服用方法

- 1日1回、布団やベッドに入る直前に服用します。
- 食事と同時、または食後すぐに服用することは避けてください。
- お薬の服用とあわせて、毎日できるだけ同じ時間に布団やベッドに入るなど、眠りやすい環境を整えてください。また、その他の「よい睡眠をとるための生活習慣 (P.2~3)」は、お薬を服用している間も続けてください。



## メラトベル<sup>®</sup>の服用中の注意

- このお薬の副作用として、傾眠（朝の目覚めがすっきりしない、日中も眠いなど）があります。

- ✓ 必ず布団やベッドに入る直前に服用するようにし、布団やベッドに入った後に一時的に起きて何かを行う必要がある場合には、服用しないようにしましょう。
- ✓ お薬を服用している間は、高い所に登るなどの遊びや行動、自転車などの乗り物の運転にご注意ください。特に大きなお子さん（高年齢）は、危険性の高い電動工具などの機械操作をしないようにしてください。

- 次のような症状や希望があるときは、医師にご相談ください。

### 睡眠の状態がよくならないとき

睡眠の状態を確認した後、お薬の量は一週間以上の間隔を空けて増量されます。

### お薬を中止したいとき

急に服用を中止すると、昼間の問題行動や睡眠障害の悪化が現れることがあります。

- このお薬の服用中は、他のメラトニン含有製剤（個人輸入している海外医薬品やサプリメント等）を服用しないでください。
- このお薬の保管の仕方

### メラトベル<sup>®</sup>顆粒小児用0.2%

光の通らない容器に入れたり暗い場所（空き缶や引き出しなど）で保管してください。

### メラトベル<sup>®</sup>錠小児用1mg・2mg

服用する直前にシートから取り出してください。シートから取り出した後に服用しない場合は、光の通らない容器に入れたり暗い場所（空き缶や引き出しなど）で保管してください。



## メラトベル<sup>®</sup>の副作用について

メラトベル<sup>®</sup>の服用中には、次のような副作用がみられる場合があります。

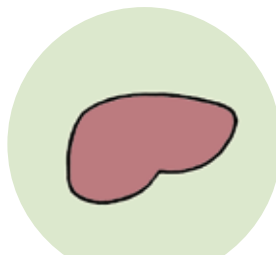


**傾眠**

昼間に強い眠気を感じたり、  
眠気でぼーっとしたりする状態



**頭痛**



**肝機能検査値  
の異常**

このような症状が出た場合や、普段と違う様子が認められた場合には、医師に相談してください。



このお薬は、一部のうつ病治療薬（フルボキサミンマレイン酸塩）と一緒に服用することができません。また、キノロン系抗菌薬、カフェインと一緒に服用すると、お薬の作用が強く現れる可能性があります。現在服用中のお薬がある場合には、おくすり手帳を持参するなどして、必ず医師や薬剤師に相談してください。

# Q and A

Q

メラトベル<sup>®</sup>を服用したら、  
すぐに眠くなるのですか？

A

このお薬は、すぐに眠くなるタイプのお薬ではなく、布団やベッドに入ってから寝つきを改善（眠るまでの時間を短縮）するお薬です。例えば、小学生であれば21時、中学生であれば22時など時間を決めて服用し、服用後、毎日できるだけ同じ時間に布団やベッドに入り、電気を消すなどして、静かに眠る環境を整えてください。

Q

メラトベル<sup>®</sup>を服用後に眠くならないときや  
途中で目覚めてしまったときに、  
追加で服用してもよいですか？

A

追加で服用はできません。メラトベル<sup>®</sup>は、医師に決められた量を1日1回服用します。布団やベッドに入った後に途中で起きてしまっても、追加で服用はしないでください。睡眠の状態がよくならないときには医師に相談しましょう。医師に相談する際には、「布団やベッドに入ること著しく抵抗する」、「布団やベッドに入っても眠る前に出てきてしまう」、「途中で起きて再入眠できない」など、具体的に眠れない様子を伝えることが大切です。

A large, stylized yellow letter 'Q' with a small square notch at the bottom right, serving as a question icon.

**メラトベル<sup>®</sup>は、  
食後すぐに服用してもよいですか？**

A large, stylized green letter 'A' with a small square notch at the bottom right, serving as an answer icon.

このお薬は、食事の影響を受けることがあります。  
食事と同時、または食事のすぐ後に服用することは  
避け、寝る直前に服用してください。

A large, stylized yellow letter 'Q' with a small square notch at the bottom right, serving as a question icon.

**夜眠れるようになり、  
朝も起きられるようになったので、  
メラトベル<sup>®</sup>の服用を止めてもよいですか？**

A large, stylized green letter 'A' with a small square notch at the bottom right, serving as an answer icon.

急に服用を中止することによって、昼間の問題行動が  
強く出る場合があります。このお薬の服用を止めたい  
ときには、必ず医師に相談してください。

医療機関名

メラトベル®に関するお問い合わせ

**Nobel**pharma

**ノーベルファーマ株式会社 カスタマーセンター：0120-003-140**

**受付時間：平日 9：00 ～ 18：00（土・日・祝日、会社休日を除く）**

2025年3月作成  
MTB-07-SG