

サカエ薬局だより

秋号
2020

睡眠の働きについて

『人間は就寝中に全身の細胞を修復します』

毎日の睡眠、しっかりとれていますか？

寝ているはずなのに、朝から疲れている？元気が出ない？と感じるときは、『質の良い睡眠』が不足しているのかもしれない。質の低下した慢性的な睡眠不足の状態が続くと、心身は疲弊し、眠気そのものも自覚しにくくなり、徐々にパフォーマンスも低下してきます。睡眠の最大の役割は、「心身のメンテナンス」であり、人間の体は眠りのサイクルに合わせて様々な修復作業を行っています。

睡眠には、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があります。眠りにつくと、初めに「ノンレム睡眠」に入り、その後「レム睡眠」に切り替わります。睡眠は、この2つがセットになり、入眠から覚醒までおおよそ90分周期で繰り返しながら、心身を修復・再生させる重要な役割を担っています。特に、最初の90分の眠りが重要といわれています。

睡眠中に起こっていること

『眠っている時間は脳もお掃除タイム』

私たち人間の体は、代謝によって生じた老廃物や余分な水分を、体内に流れるリンパにより排出して解毒する働きがあります。最新の睡眠研究では、こうしたデトックスが、睡眠中に脳でも働いていることが分かってきました。睡眠中にアルツハイマー型認知症の一因であるアミロイドβなどの老廃物も処理していると考えられています。まさに睡眠中は、“脳のお掃除時間”です。睡眠は、体だけでなく、脳にとっても必要なものを追い出すための休息タイムなのです。

睡眠不足の悪影響

『睡眠不足の蓄積が病気発症の引き金にも』

また、睡眠不足が重なると、心身のセルフメンテナンスが不十分になり、ホルモンバランスや自律神経は乱れ、高血圧や糖尿病、高脂血症などの「生活習慣病」も引き起こす原因にもつながります。

快眠への最初の一步

『体内リズムを整える生活を心がけましょう』

では、よい睡眠をとるには、毎日の就寝時間と起床時間を一定にして体内リズムを整えることが大切です。この習慣が、目覚めをスッキリさせて一日を活動的に過ごすための第一歩になります。

より良い睡眠のために

『重要な快眠条件とは』

今日の十分な睡眠がとりにくい社会生活の中で、快眠できる方法はないのでしょうか？

★ひとつは『光』のコントロールです。睡眠を促すホルモンは、光によって分泌が阻害されてしまうという特徴があります。それを感知する器官は網膜です。この網膜が刺激を受けないよう太陽はもちろん蛍光灯やLEDの光をさえぎる工夫することが大切です。逆に目覚めのときは、カーテンを開け太陽の光などをあびるようにしましょう。

★もうひとつのポイントは『体温』のコントロールです。就寝時には手足から熱が放散され、身体の内部の温度が下がります。あらかじめ適度なマッサージや足湯などで、手足の血行を良くすると、この体温の変化が促進され入眠しやすくなります。一方、深部体温は上がったぶんだけ大きく下がろうとする性質もあるので、就寝90分前をめぐりに入浴して深部体温を一度上昇させておくと、眠ろうとするころには大きく下降してきて、スムーズに入眠できるようになります。

できることから試みて自分にあった快眠方法を見つけていきましょう。

＊特に、睡眠で悩まれている方は、まずかかりつけの医師・薬剤師に相談してみましょう。



管理栄養士による健康耳より情報 寝る直前に食べることのデメリット

「食べてすぐに寝るとぶたになる」という言葉をきいたことがあると思います。ここでは睡眠と食事の関係から寝る直前に食べることのデメリットを解説します。

①寝る直前に食べると「脂肪になりやすい」

食べ過ぎは肥満の原因ですが、例え適切な食事の量を摂っていても、食べる時間によって太りやすさが変わってきます。遅い時間に食事を摂ると、摂った栄養を脂肪として体内に蓄積しやすくなるので脂肪が増えると言われています。過度な脂肪の蓄積は生活習慣病のリスクを高めるので、食事の時間にも注意しましょう。

②寝る直前に食べると「眠りを妨げる」

食事が終わると、食べたものを消化、吸収するために胃や腸などが働きます。そのため、食事を食べたあとに寝ると、脳や身体を休める大切な時間となる睡眠のときに胃や腸などが活発になるので、十分な眠りを妨げることになってしまいます。夕食は就寝3時間前までを目安にしましょう。

③寝る直前に食べると「体内リズムを崩しやすい」

食べることは単に栄養を摂るだけでなく、代謝などの体内リズムを整える大切な役割を果たしています。そのため、夜遅くに食べるなど不健康な時間に食事をすると体内リズムを崩してしまい、体調不良や生活習慣病などの原因になります。規則正しい食事と栄養バランスと体内リズムの両方を整えるようにしましょう。

—— ゆらぎ世代の健康と美容をサポート ——

大塚製薬のエクエル

大豆を乳酸菌で発酵させた活性型イソフラボン「エクオール」を手軽に摂取できる食品です。

更年期症状の改善

骨粗鬆症の予防

皮膚老化の予防

コリ・ほてり・イライラ
女性の悩みに

健康と美に
大切な成分です。

エクオールとは。

大豆に含まれるイソフラボンという成分が、腸内細菌の働きにより「エクオール」に変化しエストロゲンによく似た物質に変化します。しかし、エクオールを作れる人が日本人では、約50%しかいないとされています。



メーカー希望小売価格

詳しくは、薬剤師にお尋ねください **¥4,000 (税込)**

岡山駅前店	中山下店	幸町店	西大寺店	西大寺南店	山陽店	赤坂店
TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911
瀬戸店	瀬戸内店	山南店	児島店	勝山店	真壁店	柳川店
TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622	TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585	TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016