

No.194 2020年9月号

発行:株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局 はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2 FFL 0154-31-7811•FA X 0154-31-7773

https://www.a-haruka.co.jp/

# どうして不眠になるの??

# 睡眠の基礎知識〈後編〉



前編(8月号)でお話した続きになりますが、少しでも良質な睡眠をとるにはどうしたらいいのか、今回は快適な睡眠ライフをおくるために、今日から実践できることをお話していきます。

#### 〈生活習慣について〉-

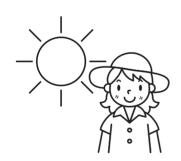
- ① ベッドの上で多くの時間を過ごさない。
- ② 就床・起床時刻を一定に保つ。
- ③ 寝つけなければ、一度離床する。
- ④ 昼寝は午後の早い時間帯に30分までに制限する。
- ⑤ 定期的に運動する。

(軽い運動でも大丈夫)

(入床前4時間以降は避ける)



⑥ 1日の日光に浴びる量を増やす。 (特に午前中に日光を浴びる)



- ⑦ 午後以降はカフェイン、タバコ、アルコールの摂取を控える。
- ⑧ 夕方以降は水分を摂りすぎないよう注意する。

(2面に続く)

#### 〈食事について〉 ----

睡眠の質を上げるために必要な栄養素を取り入れることも効果的です。脳や神経をリラックスさせる作用のある成分を多く含む栄養素をとり入れることで、より深い睡眠を得ることができるようになります。

#### 摂りたい栄養素①トリプトファン

「トリプトファン」には、睡眠を促すホルモンである「メラトニン」を作り出すのに必要となる物質で、脳をリラックスさせる効果もあります。

「トリプトファン」を多く含む食材: 魚介類・鶏肉・卵・大豆製品(豆腐・納豆など)・ゴマなど



#### 摂りたい栄養素②グリシン

「グリシン」は脳をリラックスさせ、体温を下げる作用があります。(人の体温は、起床時から上昇し、就寝時間に近づくと下がっていきます)

「グリシン」を多く含む食材: カジキマグロやエビ・ホタテなどの 魚介類

#### 摂りたい栄養素③ビタミンB1

「ビタミンB<sub>1</sub>」は神経を鎮静化し、 イライラや不安などのストレスを和 らげる作用があります。

また、睡眠中の疲労回復を促す効果もあります。

「ビタミンB1」を多く含む食材: 穀類のはい芽(米ならヌカの部分)、 豚肉、レバー、豆類など

### 〈最後に〉-

ウォーキングなど簡単な 運動や日々の食事に睡眠を 促す栄養素を取り入れることは、高齢者であっても不 眠を改善し、良い睡眠をとることは 十分可能です。

また、高齢になると「なかなか眠れ ない」「夜中に目が覚める」「朝早く目 が覚める」という現象は、ある程度自 然なことです。

「今日も眠れないかもしれない」「なんとしても寝なければ」などと不安やストレスを募らせると、ますます症状が悪化してしまうことがあります。

昼間、目を覚まして日常生活を支

**障なく送れるなら、あまり深刻に考** 依存することなく自然な方法で不眠 えないことも大切です。不眠の改善 というと、つい睡眠薬などの内服薬 に頼る方法を考えがちですが、薬に 践してみましょう。

を改善できることもありますので、 不眠で悩んでいる方はまずはぜひ実

参考文献:e-ヘルスネット、古賀良彦『睡眠と脳の科学』祥伝社新書

(薬剤師:皆川 佑太)

# 睡眠障害対処12の指針

- 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分 (1)
- (2) 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- (3) 眠たくなってから床に就く、 就床時刻にこだわりすぎない
- **(4)** 同じ時刻に毎日起床
- (5) 光の利用でよい睡眠
- 6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- $\overline{7}$ 昼寝をするなら、15時前の20~30分
- (8) 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- (9) 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・ むずむず感は要注意
- (10) 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
- (11)睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
- (12) 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全



# \*\*はるか薬局の疑しの**クイズ**\*漢字当てはめクイズ\*

問題 中央の○に当てはまる漢字を下の欄から選び 解答してください。すると5つの熟語が完成します。





例)右下図の中央に当てはまる漢字の答えは「愛」です 【・恋愛・敬愛・愛情・愛護・愛読】



星・声・静



答

#### 【クイズ応募のきまり】

クイズの答え、住所、氏名をハガキ、またはEメールでご応募下さい。はるか通信への感想、はるか薬局へのご意見などもお書き下さい。正解者の中から抽選で3名様に図書カードをお送りします。

なお、頂いたご意見ご感想を、後のはるか 通信の記事として匿名で掲載させて頂く場合 もございますのでご了承下さい。

- 締 切/2020年10月14日
- 発 表/本紙 196号 予定
- あて先/〒085-0055

釧路市治水町6番2号 はるか薬局 クイズ係

(Eメール/ayumichozai@a-haruka.co.jp)

はるか通信 No.192 2020年7月号 はるか薬局 【お楽しみクイズ】 当選者発表

【正解】は、「密」でした。

【当選者】水本 和子様、菅野 京子様、佐藤 弘幸様 たくさんのご応募ありがとうございまし

たくさんのご応募ありがとうございました。 以上の3名様に図書カードをお送りします。

~はるか薬局緊急時電話番号~

**2** 0154-31-7811または 090-3775-3026

夜間、日曜祝日等の閉店時で緊急の対応を要する場合にご利用下さい

0000000

#### お知り合いの薬剤師・薬学生の方を ご紹介下さい 奨学金制度もあります

※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

**☎**0154-31-7811

