

# はるなヘルスケア通信 ②

## 快適な睡眠で健康な毎日！！

睡眠は、もちろん体の疲れをとるために必要ですが、もっとも大事な点は脳を休めるためということでしょう。また、睡眠中はさまざまなホルモンが分泌され体を修復し、新陳代謝を促して日中の活動で疲れた身体を効率よく修復します。身体の疲れは横になって休むだけでもある程度回復できますが、脳は起きている間働けばなしで、眠ることでしか休息できないのです。心と身体の健康を保つために眠る必要があるのです。



## 対策① 快適な睡眠のとりかた

### 朝の光をたっぷり浴びましょう

毎日同じ時間に起きて、朝の太陽の光を浴びると、体内のリズムが整い、毎日同じくらいの時間に眠くなります。朝起きたら、まず、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。自然光の入る明るい窓辺で30分ほど過ごすだけでもいいのです。日があたらない部屋の場合は、家の周りを散歩するなど、積極的に日にあたるようにしましょう。体内時計の調節に必要なのは、朝6時から8時までの光です。たとえ夜遅くても、朝はふだんとおりに起きて、太陽にあたりましょう。

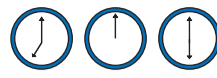
### からだを動かす機会をつくりましょう

日中なにもしないで過ごす、昼間の深部体温が上がらないために、体温のメリハリがなくなり、不眠になりやすくなります。趣味のことや散歩など、できるだけからだを動かす機会をつくりましょう。夕食後の散歩など、習慣にするとよいでしょう。寝る前の2～3時間の間にストレッチやヨガなどのからだをほぐす体操をすると、からだの緊張もとけ、床につくころ体温が下がりはじめるので眠りにつきやすいようです。ただし、激しい運動や夜遅くなってからの運動は体温が上がりすぎてかえって眠れなくなることもありますので、控えましょう。

### よく眠るためのお風呂の温度は39度前後

入浴が寝つきをよくするのは、体温のリズムと関係があります。入浴すると、からだの温度が上がり、寝床につくころには深部体温が下がってきます。この温度差、体温のメリハリが眠りを誘いやすくなるのです。それにはあまり熱いお湯につかっていると、体温が上がりが過ぎて、下がるのに時間がかかってしまいます。床に入る1～2時間前に、39度前後のぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。そうすると、リラックス効果とともに、床に入るころには体温が下がってきて眠りやすくなります。よい眠りを得るためには、ぜひぬるめのお風呂をおすすめします。

## 三食規則正しい食生活を



三食規則正しく食べると、内臓のリズムが整い、睡眠のリズムにもいい影響を与えます。毎日同じような時間に目が覚めやすく、また、寝つきやすくなります。食物に含まれているL-トリプトファン（たんぱく質を構成するアミノ酸のひとつ）が、体内で睡眠誘発物質であるセロトニンに変化するといわれていますが、しかし、特定のものを食べることより、バランスのとれた食事を心がけるほうが大切です。鉄分不足はムズムズ脚症候群を、また、肥満は閉塞性睡眠時無呼吸症候群を招きます。コーヒーや紅茶などカフェインが含まれている飲み物は覚醒作用がありますので、飲みすぎないように気をつけましょう。

## 専門医の診断を受けてみましょう



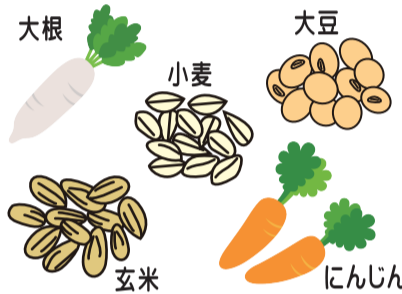
眠れないことで、日常生活に支障をきたすようになったら、それが病院へ行くタイミングです。我慢をしすぎると、症状が悪化することがあります。軽い不眠の場合は、睡眠薬を処方してもらって治ることもあります。こんなときは近くの内科に行ってもよいでしょう。内科的な病気（糖尿病や高血圧など）が原因で不眠になっていることもあるからです。睡眠薬を飲んで症状が改善しない場合は、重症不眠症だけではなく、他の睡眠障害やうつ病の可能性もあるので、睡眠の専門医の診察を受けることをおすすめします。

## 対策② 「食」で眠りの質を高めよう

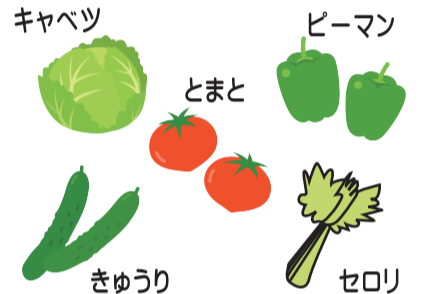
### 「メラトニン」を含む食材をとりましょう

メラトニンとは、松果体という脳の器官から分泌されるホルモンで、成熟を抑制する働きと睡眠のリズムを調整する働きがあると考えられています。メラトニンを多く含むものをたくさん食べると、必然的に質の良い眠りを手に入れられます。またビタミンB群が含まれている野菜類と一緒に摂取すると、より効率的にメラトニンを体内に取り入れられるようになります。

#### メラトニンが多く含まれている食材



#### ビタミンB群が含まれている野菜類



野菜をたくさんとって、「熟睡」しましょう！

# はるな簡単おすすめレシピ

## 熱中症予防レシピ

熱中症予防には水分と塩分の補給は絶対です。また大量の汗で失われるカリウム、疲労回復に働くビタミンB<sub>1</sub>やクエン酸を積極的に摂ることを心がけましょう。何よりも日頃から栄養バランスのとれた食事をすることが大事です。

### カリウムを多く含む食材



### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食材



### クエン酸を多く含む食材



### <塩ひじき> 塩分と鉄分たっぷり



【材料（1人分）】  
長ひじき、または芽ひじき 100g / 酒 100cc / しょう油 100cc / 塩 大さじ1 / 砂糖 大さじ1 / みりん 大さじ1  
【作り方】  
1. ひじきをたっぷりの水と鍋に入れ、強火にかける。お湯が沸いてきたら弱火にしてあくは取り除く。1～2分煮たらかくなればOK。  
2. 水洗いしたひじきと調味料を深めのフライパンか炒め鍋に入れて弱火にかける。  
3. 焦がさないように気をつけて煮詰めていく。汁気がなくなるまで煮詰めて出来上がり。

### <とうがんのきんぴら> 体にこもった熱を冷ます働きのあるとうがん



【材料（2人分）】  
とうがんの皮 1/8個分(40g) / にんじん 中1本 / てんさい糖 小さじ1/2 / みりん 大さじ1 / しょう油 大さじ1 / 黒ごま 大さじ1 / 白ごま油 大さじ1/2  
【作り方】  
1. フライパンに白ごま油を熱し、みじん切りにしたとうがんの皮とにんじんを入れ、しんなりするまで炒める。  
2. しんなりしてきたら、てんさい糖をふりかけ全体に行きわたらせ、みりんとしょう油を合わせたものをさっと加え、中弱火で炒める。  
3. 汁気がなくなる直前で、黒ごまを加え、全体に混ぜたら火を止めて出来上がり。

# はるなヘルスケア体操

## 手の体操

手を活発に動かすと、その刺激は脳の多くの部分に伝わります。脳を刺激するためにも手を動かしましょう。

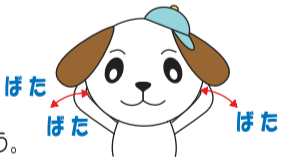
### <両手ぐるぐる体操>

- (1) 両足を肩幅に開いて立ち、両腕を肩の高さの前に伸ばします。
- (2) 両手のひらを前に向けてピンと伸ばします。
- (3) 肩から回すように、両手のひらで10センチほどの円を描きます。
- (4) 右回し、左回しを10回ずつ、1日3セット行います。



### <羽ばたき体操>

- (1) いすに座り、頭の後ろで両手を組み、腕を左右いっぱい開きます。
- (2) 次に、耳の上あたりに手首がくるように両腕を閉じます。
- (3) 再び両腕をいっぱい開きます。
- (4) 鳥が羽ばたくような感じのできるだけ速く、30回を目安に行いましょう。



## お顔の体操

顔の筋肉を活発に動かせることで、活き活きとした表情になり、肌にもハリを与えてくれます。洗顔や歯磨きのついでなどに顔の体操をしてみましょう。また鏡を見ながら体操すると、筋肉が動く様子がよくわかります。どの筋肉が動いているかを意識しながら、できるだけ大きく動かしてみましょう。

### <顔じゃんけん>

#### ゲーの顔



目、口をしっかりと閉じて顔の中心（鼻）に寄せるようにします。

#### チョキの顔



口をしっかりと左右に引っ張ります。「ちー」と声を出すとやりやすいです。

#### パーの顔



口と目を上下に大きく開きます。「ばー」と声を出すとやりやすいです。

## 「かかりつけ薬局」をもちましょう

- あなたの薬歴（お薬の服用の記録）をつくります。
- いろいろなお医者さんから同時に処方せんが出たときなど、お薬の飲み合わせ（相互作用）や重複がないかを確認します。
- 市販薬との飲み合わせも確認します。
- お薬についてわかりやすく説明します。お薬の名前や効き目などを書いたメモをお渡しすることもあります。

はるな薬局は 笑顔 真心 親切 常備しております

## はるな薬局 粟生外院店

〒562-0025 箕面市粟生外院 1-11-21  
TEL: 072-749-3531 FAX: 0120-87-3532  
<月～金>9:00～18:00 <土>9:00～13:00  
<定休日> 日・祝

## はるな薬局 宮の前店

〒562-0023 箕面市粟生間谷西 3-7-7  
TEL: 072-737-5077 FAX: 0120-75-5078  
<月～金>9:00～20:00 <土>9:00～13:00  
<定休日> 日・祝

