

# ☆ 健康の勉強室 ☆☆☆

## 快適な睡眠をとっていますか？

### ★睡眠障害とは…

代表的なものが **不眠症** です。眠れない状況によって、寝つきが悪い「**入眠障害**」、夜中に目が覚めてしまう「**中途覚醒**」、朝早くに目が覚めてしまう「**早朝覚醒**」、眠った気がしない「**熟睡障害**」があります。

### ★「睡眠障害対処法」(厚労省指導)

#### ■ 睡眠時間は人それぞれ

睡眠は、とても個性的なものです。自分に合った睡眠時間を見つけましょう。日中の眠気で困らなければ十分です。

#### ■ 眠る前には自分なりのリラックス法

カフェインが入った物を飲んだり食べたりするのは、寝床に入る4時間前までにしておきましょう。寝つきが悪いときには、本を読んだり、音楽を聞いたりして、リラックスしましょう。

#### ■ 就床時刻にこだわりすぎない

眠ろうと無理に意気込むと、逆に眠れなくなることがあります。そんなときは、一度、布団から出て、眠たくなったらまた寝床に入りましょう。

#### ■ 眠りが浅いときは、むしろ遅寝・早起きに

睡眠時間を短くすると、深い睡眠が多くなります。浅い睡眠をだらだら続けていると、体の疲れがとれず、頭もボンヤリしたままです。

#### ■ 睡眠中の激しい

**いびき・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感**は要注意

激しいいびき、実は睡眠時無呼吸症候群などの病気が原因のことがあります。また、夕方から夜にかけて、足がピクついたり、ムズムズしたりして眠れないときも、医師の診察を受けましょう。



#### ■ 睡眠薬代わりの寝酒は、不眠のもと

適量のアルコールは、寝つきをよくしてくれます。しかし、深い睡眠が減って、トイレのために目覚めやすくなり、結果として睡眠の質が悪くなってしまいます。

### ★睡眠のリズムとは…

睡眠中の脳波には、一定のリズムがあります。寝ついてから次第に、睡眠が深くなり、最も深くなってしばらくすると、今度はだんだん浅くなってきます。多くの人で睡眠の周期は約**1.5時間**あり、一晩に4~5回ほど繰り返されます。

睡眠が浅くなったところで目が覚めると、眠気が**少なく**スッキリ起きられます。ですから、寝ついてから6時間や7時間半、9時間たったところに目覚ましをセットしておく、心地よい朝を迎えられます

### ★快眠のために大事な朝や日中の過ごし方とは…

#### 同じ時刻に毎日起床

目覚める時刻が一定だと、体内時計のリズムも上手く調整されます。

#### 光の利用でよい睡眠

朝は、太陽の強い光を浴びると、スッキリ目覚められます。夜は、暗めで暖色系の明かりを。寝室は真っ暗が理想です。



#### 規則正しい3度の食事と運動習慣

朝ごはんは、胃腸にある体内時計を起こしてくれます。睡眠の役割の1つが体の疲れをとることなので、日中に体を動かすことは快眠につながります。

#### 昼寝をするなら、15時前の20~30分

午後2時頃にも、眠気が強くなる時間帯があります。この眠気に対して、短い時間の昼寝が効果的です。

★十分眠っても日中の眠気が強い時は、**専門医に相談をしましょう。**  
**自動車の運転中などでは特に危険です！**

## 「生姜」でポカポカ！

### ○血行促進・発汗作用

特に新陳代謝を良くして体を温める効果があります。紅茶や緑茶、味噌汁などにいれて飲むだけで十分効果があります。最近では「生姜ドリンク」がブームになっているようです。(ダイエットにも◎)



### ○食欲増進・消化向上作用

胃液の分泌を良くし食欲を促す作用があるとされています。

### ○利尿作用・保湿作用

肝臓の働きを高め利尿効果もあるそうです。余分な水分は排泄しますが、必要な水分は残すという保湿作用もあるので、美肌効果大。

### ○殺菌作用

生姜に含まれるジンゲロンは強い殺菌力があるとされています。細胞の酸化も防ぎます。