



今回のテーマ

睡眠

～ぐっすり！ スッキリ！ な睡眠を～



人間の基本は、睡眠と食事です。睡眠は心と体を癒す最良の休養法です。

普段体を支えたり動かしたりする時、体のリズムを調節している体内時計もエネルギーがなければ動きません。

睡眠と食事は深い関わりをもっているのです。睡眠と食事で一日のリズムを作りましょう。

☆睡眠の仕組み☆

睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠があります。

ノンレム睡眠

心拍数が下がり脳も寝むっている状態になります。いわゆる昏睡状態で、少々物音でも目が覚めません。この時に成長ホルモンの分泌も活発になり、疲労回復や免疫力の向上、皮膚表皮細胞の分泌にも影響を及ぼし活発になります。

レム睡眠

眠りの深さはノンレム睡眠よりも浅い状態にあります。脳は比較的覚醒時に近い状態で、夢をみたり寝返りをよくします。夢は記憶を整理します。寝返りは日中の疲れをほぐし脊柱の歪みを矯正し、睡眠中の一定の姿勢から起こる血行不良を治す働きがあります。



睡眠時間

平均的には6～8時間が最適です(個人差があります)。

睡眠が不足した場合に最も影響のある精神活動は集中力です。計算・記憶・連想は低下しません。

午後10時～午前2時の間に、肌や骨が作られるのでこの時間帯には眠りにつくようにしましょう。

昼寝

昼寝を行なうことにより、事故の防止・仕事のスキルアップなどが期待されています。

昼寝の方法としては、だいたい午後1～3時に15分～30分程度とると良いです。



<良い眠りと目覚めを得る7ヶ条>

1. 就寝・起床時間は極力同じにする
2. 7時間程度の睡眠時間を確保する
3. 朝はカーテンを開けて光をあびる
4. 朝食を摂る
5. 日中は活動的に過ごす
6. 夕方は軽い運動をする
7. 夜は明かりを暗くしてリラックスする

◎睡眠に関する疾患

※症状により専門医を受診する必要があります。

眠い疾患・・・**睡眠時無呼吸症候群**→睡眠中に呼吸が止まったりする状態が1時間に5回以上ある。
ナルコレプシー→日中に脳幹網様体系の機能障害による睡眠発作。

眠れない疾患・・・**不眠時無呼吸症候群**→一時的に何らかの要因で不眠になり、慢性的に続くと問題。
むずむず脚症候群→夕方から夜にかけて下肢に不快な感覚が起こり、入眠困難が生じる。
ぴくぴく脚症候群→自覚はなく、睡眠中に足の背屈や膝及び股関節のピクンとした屈曲がみられる。
うつ病→数週間から数ヶ月のわたって毎晩中途覚醒や早期覚醒がみられる。

☆健康的な眠りにする、朝・昼・夕の食事のポイント☆

朝

果物・ジュース・ご飯・パンを取り入れましょう。

朝起きたときは、前日の夕食から10時間以上なにも食べていない状態で、脳やカラダはエネルギー不足になっています。まずは、エネルギーになる果物やジュースなど甘いものを摂りましょう。ただし甘いものはすぐに消化されてしまい長持ちしないので、ご飯やパンなどの炭水化物もしっかり摂ることが大切です。炭水化物は、分解されるのに時間がかかるため午前中の活動のエネルギー源になってくれます。



昼

昼食は必ず摂りましょう。

午後は、お腹がいっぱいで眠くなってしまふからといって昼食を抜いてしまうと、午後のエネルギーの確保ができません。昼食は必ずとるのが基本です。

朝食が少なめの日には、昼食をたっぷり。朝食をしっかり食べた日には、昼食は少なめに。というように朝食とバランスを考えて摂りましょう。



夜

たんぱく質・カルシウムを摂りましょう。

夜は、昼間の活動で疲れた体を修復する時間です。夕食では、血や肉となるたんぱく質や、骨を作り、疲労を回復させるカルシウムをたっぷり摂りましょう。ただし、脂肪は摂り過ぎないように注意が必要です。他の食べ物が1時間くらいで消化されるのに比べて、肉類は2、3時間かかります。ステーキなどを食べる時は腹八分目にするとう消化も早くなります。

夕食は寝床に入る3時間前までに終わるようにしましょう。



夜食

お腹がすいているとなかなか眠れないからといって、眠る直前にお腹いっぱい食べてしまうと、今度は胃がもたれて眠れなくなってしまいます。寝る直前に空腹を紛らわしたいときには、消化のよいパンやビスケットなどをとりましょう。リラックス効果のあるホットミルクもお勧めです。消化がよくてカロリーの低い夜食を、就寝2時間前までに摂るようにしましょう。

アルコールと睡眠

お酒は少量ならば最高の眠りの友です。しかしアルコールは飲みすぎると睡眠のリズムを乱します。睡眠の周期の中で夢を見ている時間が長くなって、身体を回復させる深い睡眠が短くなる傾向があります。



砂糖の取り過ぎ

就寝前に砂糖を含む甘い物を食べたり飲んだりすると、一時的に血糖値が上がります。この血糖値を下げようとインスリンが分泌され低血糖状態となります。この時、興奮状態時と同じアドレナリンという物質が分泌されます。これは神経が緊張している状態と同じなのでとても眠れる環境ではなくなってしまいます。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。
◎食通信はホームページにも掲載をしております。http://www.reliance-cosmos.co.jp/
☆次回の食通信のテーマは“冬の食中毒”を予定しております。
栄養士 佐々木・植田・宇根・坂井・篠田・新川・為政・西光・中野・広井・廣田・藤原

