

ぱるす

夏号

Vol.57

だより



「ぐっすり眠れていますか？」

日本人の5人に1人が、睡眠の問題で悩んでいるといわれています。健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活につながります。自分の睡眠状態や睡眠の問題を知り、快眠を目指しましょう。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

不眠症って何？

誰しも「眠ろうとしてもどうしても眠れない」という不眠体験をもっています。心配事があるなどさまざまな原因がありますが、通常は数日から数週のうちに改善します。

しかし時には不眠が改善せず1ヶ月以上にわたって続く場合があります。不眠が続くと日中にさまざまな不調が出現するようになります。

1. 長期間にわたり夜間の不眠が続く
2. 日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する

このような時に、不眠症と診断されます。

不眠症のタイプ

不眠症は4つのタイプに分けられます。

入眠障害…寝つきが悪い

中途覚醒…眠りが浅く、途中で何度も目が覚める

早朝覚醒…早朝に目が覚めてしまう

熟眠障害…ある程度眠っても、ぐっすり眠れたという満足感(休養感)が得られない



商品紹介



うす塩味



きな粉味



砂糖しょうゆ味



えび味



のり塩味



コーンポタージュ味

やわらか おかき

一般的なおかきと比べて、硬さが1/10。
口の中で優しく溶けます。
小袋8袋あたり、
カルシウム181~256mg配合。

小袋8袋入り **378円**(税込)

不眠への 対処法

厚生労働省の研究班によって、睡眠障害を事前に防ぐための方法が12の指針としてまとめられています。ご自身で実践できるものがないか、確認してみましょう!

①睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

- 睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- 歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

②刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

- 就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- 軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

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

- 眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする

④同じ時刻に毎日起床

- 早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- 日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる

⑤光の利用でよい睡眠

- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 夜は明るすぎない照明を

⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- 運動習慣は熟睡を促進

⑦昼寝をするなら、15時前の20~30分

- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

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

- 背景に睡眠の病気、専門治療が必要

⑩十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に

- 長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- 車の運転に注意

⑪睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

- 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- 一定時刻に服用し就床
- アルコールとの併用をしない





毎日快眠! ~普段の食事に活かすコツ~

快眠のために…必要な物質は『セロトニン』

セロトニンは、睡眠や精神安定作用を持つ、神経伝達物質です。

*「セロトニン」を作るために、摂りたい栄養素『トリプトファン』

トリプトファンは、必須アミノ酸の1つで、セロトニンを作るために、欠かせない栄養素です。
牛乳、乳製品、大豆製品、バナナ、ナッツ類に多く含まれます。

*「セロトニン」を作るために、必要なその他の栄養素

	ビタミンB6	ナイアシン	マグネシウム
多い食品	かつお、まぐろ、鮭 さば、さんまなど	玄米、鶏ささみ肉 まぐろ、さばなど	玄米、大豆製品 ひじき、ナッツ類など



加えて、一緒に摂りたい栄養素は…『カルシウム』

カルシウムは、精神を安定させる働きがあります。

牛乳・乳製品、がんもどき、わかさぎ、モロヘイヤ、ひじきなどに多く含まれます。

飲み物にも気配りを…『カフェイン』に注意

神経を興奮させる作用があります。緑茶やコーヒーに注意しましょう。

→「ハーブティー」や「ホットミルク」がおすすめです。

その他に…『規則正しい食生活』で、快眠をサポート

【主食・主菜・副菜】が揃ったバランスの良い食事を!

【主食】→1食に、「ごはん、パン、麺類のどれか1種類」を選びます

【主菜】→1食に、「肉、魚、卵、豆・大豆製品のどれか1種類」を使って料理します。

【副菜】→1食に、「野菜、海藻、きのこ類を使った料理」を、2品程度用意します。

昼食

昼間、活発に動くために
十分なエネルギーと
バランスの良い栄養を摂取

朝食

脳や内臓を刺激し、体内時計を
「休息」から「活動」にリセット

夕食

ぐっすり寝るため、
消化に良いものを摂り、
胃腸の負担を軽減

編集者の声



パルス薬局はなかわ店
笹山です。

身近な睡眠について参
考になればと思います。



パルス薬局東室蘭店
工藤です。

睡眠に悩んでいる方は多
くいらっしゃると思います。今回の特集が、皆
さんの快眠への一歩と
なりましたら幸いです。



パルス薬局手稲店
管理栄養士の相川です。

よりよい睡眠のため良
生活を振り返ってしま
しょう。