



# 健康だより

虹の薬局

☎0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎0952-71-2087

第 57 号 2020 年 3 月



よく眠れていますか。十分な睡眠時間がとれていますか。睡眠の質が上がる方法を少し紹介します。

## 朝日を浴びて体内時計をリセット



人は毎日“小さな時差ボケ”を繰り返しています。この“小さな時差ボケ”は朝日を浴びることで体内時計を 24 時間にリセットしています。朝日を浴びると、眠気を誘うホルモン「メラトニン」の分泌がストップし、かわりに目覚めの物質「セロトニン」が分泌されて、1 日がスタートします。そして、メラトニンは光を感知してから 14~16 時間後に体内時計の指令により再び分泌されます。夜眠くなるのは、この体内時計のリズムによるものなのです。

## 食べ物から眠りに不可欠な成分を補給



メラトニン（睡眠ホルモン）は、元をたどるとトリプトファンという物質からできています。トリプトファンは体内で作ることができないので、食べ物や飲み物からとる必要があります。トリプトファンを含むもの：**チーズ、牛乳、ヨーグルト、バター、卵、魚類(とくに赤身)、たらこや明太子、肉類(とくにレバー)、納豆、豆腐、アーモンド、ナッツ**など。食べれば食べるほど良いというわけではありませんが、朝食に取り入れると、日中は元気に、夜はぐっすり眠るための準備ができます。

## お風呂に入ることが快眠の秘訣



体温が下がると眠くなります。体温には 2 種類あります。手や足など体の表面の熱を指す「皮膚温」と、脳や体の中心の熱を指す「深部体温」です。この深部体温が下がり始めると眠くなるようにできています。深部体温を下げるには、血行を良くして熱を手足など体の表面に運び、手のひらや足の裏から体外へ熱を放出する必要があります。入浴することで血行がよくなれば、体の表面から放出されることでスムーズに深部体温が下がり、寝つきもよくなります。

## 入浴するときのポイント

**就寝の1時間前に入る。**寝る直前にお風呂に入ると、体がほてってしまい、寝つきが悪くなります。寝る1時間前に入り、汗が引いたところで布団に入りましょう。

お湯の温度は38～40度。自立神経のうち副交感神経には体を休ませる効果があります。この副交感神経を優位にするのがぬるま湯です。

湯船につかるのは長くても20分以内に。20分を超える入浴は、深部体温が上がりすぎてしまいます。血行を良くして、深部体温を放出しやすくするのは湯船に20分つかることです。

## 寝室は寝るだけの場所と決める



寝室は寝る以外に何もしない場所とイメージづけることで寝つきを良くしましょう。布団の上でテレビ、携帯電話、飲食は禁止しましょう。

## 夜を昼だと錯覚させる青い光を見ないようにしましょう



朝の光には青い色調が含まれるため、夜に青い光を見ると、起きる時間だと錯覚して体が起きてしまいます。蛍光灯にはこの青い光が含まれてしまうため、眠りを妨げます。蛍光灯から白熱灯に変えてみましょう。

## パソコン画面、スマートフォン画面は眠気を覚ます



ブルーライトという言葉をご存じでしょうか？テレビやパソコン、携帯電話のディスプレイからこのブルーライトという青い光が多く発せられています。この光のちらつきは目に悪いだけでなく、興奮性を高め、眠りにつきにくくすることがわかっています。夜寝る前の1時間くらいはパソコンや携帯電話の画面を見ないようにしましょう。

## ☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？

薬局にて**塩分測定会**を毎月第3週木曜日2時半より実施中！

別日にも測定可能です。

短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！

ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に20cc程度持参して下さい。

