

睡眠は量より質



3月15日～21日は厚生労働省が制定した「こころの健康づくり週間」。こころの健康づくりに、睡眠は欠かせません。3・4月は環境に変化が多い時期。精神にかかる負担も多く、しっかりと睡眠をとることが大切です。

★うつ病と睡眠

睡眠不足や睡眠の質が悪いと、集中力低下、気分の落ち込みなど精神的に不安定になります。不安定な精神状態はさらなる睡眠不足を招き、悪循環を引き起こすのです。このようなことから、睡眠不足により、うつ病になりやすいことが分かっているそうです。

睡眠の質アップ！快眠のための8つのポイント

- ① 4時間半以上は寝る（健康維持に最小限必要な時間）
- ② 寝る前に心地よい音楽などでリラックスする（ストレスがたまると眠りが浅くなる）
- ③ お風呂は湯船に浸かる（体が温かいと眠りが浅くなるので就寝1時間前までに）
- ④ 起きたら日光に当たる（体内時計がリセットされ夜に自然と眠くなる）
- ⑤ 軽い運動をする（疲労感でぐっすり眠ることができる）
- ⑥ 30分以上の昼寝は避ける（午後3時までに）
- ⑦ 休日と平日の睡眠リズムを崩さないようにする（眠気が出てくる時間帯が不安定になるため）
- ⑧ 血行を良くする（マッサージ等で副交感神経を働かせる）

★理想の睡眠時間は8時間？
成人（26歳～64歳）に必要な睡眠時間は7～9時間といわれています。しかし、時間にこだわらず、次の条件を満たしていれば、睡眠時間は足りているとみて良いでしょう。①朝、目が覚めた時、眠気やだるさがないこと。②午後2時前後をのぞいて強い眠気を感じないこと。③1日を元気に過ごせること。
反対に、休日に寝だめして睡眠時間をカバーしようとしている人は、睡眠が足りていないかも。



★薬剤師からのアドバイス
睡眠不足は、糖尿病やがん・心臓病・アルツハイマー症候群などの病気のリスクを上げる原因にもなるといわれています。生活環境を変えても睡眠の質が改善しない時は、睡眠薬の助けをかりることで、ぐっすり眠ることも必要です。

◎睡眠薬の正しい知識

睡眠薬に抵抗があったり、副作用を気にされることもあると思います。睡眠薬の副作用には、夜中起きた時や翌朝に、めまいやふらつきがでたり、翌日まで眠気が残る、頭が重い感じが続くなどがあります。また、アルコールとの併用で、副作用が強くなることもありますので、医師の指示に従い、正しく服用することが大切です。適切に服用することで睡眠が改善され、服薬をやめることもできますよ。

睡眠の質を上げ、
睡眠不足を
解消しましょう！



天理カイセイ薬局
薬剤師 吉岡



☆今回のテーマは…睡眠と食事☆

身体や脳を休めるためにも大切な睡眠。みなさんは、夜ぐっすり眠れていますか？
一見、睡眠と食事の関わりは無さそうですが、実は大いに関係します！！
そこで今回は、快眠のためのレシピをご紹介します♪



高野豆腐と たまごのそぼろ丼



☆高野豆腐のそぼろ☆

材料	(2~3人分)
高野豆腐	2枚
だし汁	150ml
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ2
しょうが	適量

★水戻しありの高野豆腐の場合

- ①高野豆腐を袋の指示通りに水戻しをする。
- ②水気を切って、小さめの一口大に切る。
- ③フードプロセッサーで、細くなるまで攪はんする。

★水戻しなしの高野豆腐の場合

- ①高野豆腐をおろし器で、すりおろす。

★共通★

- ・だし汁と調味料を混ぜ合わせておく。
- ①フライパンにごま油・しょうがを入れて熱し、高野豆腐を加えて炒める。
- ②混ぜ合わせておいた調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ③そぼろ状態になれば、完成☆

☆たまごそぼろ☆

材料	(2~3人分)
卵	2個
牛乳	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々

- ①卵をよく溶きほぐし、材料を全て混ぜ合わせる。
- ②テフロン加工のフライパンに①を入れて、弱火にしておき、お箸を数本持って混ぜる。
- ③そぼろ状になってきたら、火を切り余熱でしっかりと火を通す。



レタススープ



材料	(2~3人分)
レタス	100g(1/3個)
玉ねぎ	1/2個
ハム	2枚
コンソメスープ	1個
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々



- ①ハムを2cm幅に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎは繊維に沿って1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、ハムを炒める。玉ねぎを加えて玉ねぎが透き通ってきたら、水3カップを加える。
- ③煮立ってきたら、コンソメスープを加え、塩とこしょうで味付けをする。
- ④レタスを加えて煮立たせる。

★食材の効果・特徴★

高野豆腐：高野豆腐は、アミノ酸の宝庫とも言われており、脳や神経の働きを安定させる「セロトニン」の基となる「トリプトファン」というアミノ酸も、たくさん入っています！

卵：卵は栄養価の優等生とも呼ばれています。「トリプトファン」から「セロトニン」に作り変えるために必要な、ビタミンB6がたくさん含まれています。

レタス：レタスの芯を切ると、切り口から白い液が出ます。この液に含まれる成分「ラクチュコピコリン」には、鎮静作用や催眠作用によって、安眠効果があると言われています。