

オアシスだより



睡眠のおはなし

オアシス第一病院
医師 丸山 啓子

暑い日が続く、寝苦しい夜も多いですね。睡眠不足が続くと健康に影響が出る場合もあります。エアコンや扇風機を上手に使い室内の温度・湿度を調節したうえで、より良い睡眠のためのポイントについてお話します。

①おやすみ前はリラックス

スムーズに眠るためにはリラックスすることが大切です。入浴や音楽を聴くなど、自分に合った方法でリラックスしましょう。眠れない時に無理に眠ろうとするとかえって目が覚めてしまいます。そのような時は睡眠時間や就寝時刻にこだわらず、眠くなってから寝床に入るようにしましょう。

②起きたら朝日を浴びて

人間の体内時計は24時間よりも長くなっているため、体内時計を毎日早めないで徐々に生活が後ろにずれてしまいます。朝の日光には体内時計を早める効果があります。起きたらまずカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。

逆に、就寝前に強い光を浴びてしまうと目が覚めてしまいます。特に、布団の中でスマートフォンなどを操作してしまうと眠りの妨げになるので、寝る前や布団での操作はやめましょう。

③寝る前に軽い運動を

軽い運動は入眠を促進し、夜中に目が覚めてしまうことを減らす効果があります。睡眠の3時間前くらいに散歩や軽いランニングなどの有酸素運動が有効と言われています。ただし、就寝直前に激しい運動をしてしまうと入眠を妨げてしまうので注意が必要です。

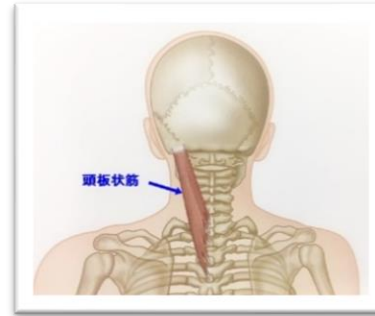
④寝る前のお酒とカフェインは控えて

睡眠前の飲酒は、一時的に入眠を促進しますが、眠りが浅くなってしまい熟眠感が得られなくなります。カフェインには目を覚ます働きや、利尿作用もあるため夜中に尿意で目が覚めてしまう原因にもなります。カフェインの効果は3～5時間程度持続すると言われていたため、夕食後にコーヒーや緑茶を飲むのは控えましょう。

すっきり目覚め、起きている時に眠気を感じず活発に活動できることが、良質な睡眠がとれている目安となります。



第52号 令和5年8月1日発行 リハビリコーナー



○肩こりについて

猫背になりやすい日本人は肩こりの傾向が強くあります。猫背の人は、前に出た頭を首背面で支えるため、頭板状筋(左図の場所)に余計に負荷がかかります。凝り固まった部位を的確に緩めることで症状を緩和し予防していきましょう。(痛みがある場合は無理をしない様にして下さい。)

- ◎立つまたは床や椅子に座り背筋を伸ばして肩の力を抜きます
- ◎頭を右斜め前に倒します(左右行いましょう)
- ◎頭に手を添えて顎を肩に引き寄せるように首を回します



栄養コラム

暑い夏を乗り切ろう ～食事編～

暑い日々が続くと、「疲れやすい」「食欲がない」などの、いわゆる『夏バテ』に悩まされる方も多いのではないのでしょうか？
どのような食事を心がければいいのか、ぜひ参考にしてみてください。

◎夏バテ予防には【ビタミンB1】がおすすめ！

ビタミンB1には、炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変える役割があります。エネルギー不足で疲れやすい時にビタミンB1を摂取することで**疲労回復**に有効です。【ビタミンB1が多い食材】豚肉、豆類、うなぎ、玄米、レバー、枝豆など

◎冷たい食事や飲み物ばかりになっていませんか？

暑い時には冷たい食事や飲み物を摂取しがちですが、冷たいものばかり食べると胃腸に負担がかかり、さらに食欲低下に繋がります。常温の飲み物や、温かい汁物・おかずを2品加えるように心がけましょう。

◎夏野菜を食べましょう

夏野菜は、体の熱を冷まして水分を補ったり、胃腸の働きを整えて消化を促進してくれる効果があります。積極的に食事に取り入れましょう。【夏野菜】きゅうり、ナス、ピーマン、トマト、ゴーヤ、オクラ、スイカなど

