

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.63

特集：不眠について
～眠れていますか～

今月のおすすめOTC：賢者の快眠



Smile
えがおの保険薬局

トピックス 不眠について～眠れていますか～

毎晩ぐっすり眠れていますか？コロナの影響により、睡眠時間の変化や睡眠の質の低下で悩む人が増えています。睡眠を改善することは、生活習慣病の予防や、治療においてもとても大切です。健康の三大柱の栄養、運動、休養(睡眠)の“休養(睡眠)”について考えてみましょう。



不眠が起こるメカニズムとは？

日々のストレスや、睡眠リズムの乱れなど、何らかの理由で「覚醒」させる機能が「睡眠」を誘う機能を上回ってしまった場合、不眠が起こるという仮説が提唱されています。



不眠対策 1 就寝時のポイント

☆寝床では本を読んだり、テレビを観たり、ものを食べたりするのはやめて、リラックスする時間を過ごすようにしましょう。

寝る前は刺激物を避ける

☆夕食以降のカフェイン飲料の摂取、寝る 1 時間前の喫煙は控えましょう。
☆夜の明るすぎる照明やテレビの光は眠りの妨げになりますので避けましょう。



不眠対策2 起床時・日中のポイント

太陽の光で体内時計をリセット

☆目が覚めたらカーテンを開けて朝日を浴び、体内時計のスイッチをオンにしましょう。体内時計がリセットされるとその14~16時間後に眠気がでてきます。

朝食を抜かない

☆朝食は心と体の目覚めに重要な役割を果たします。

昼寝をするなら午後3時までの20~30分

☆20分程度の短い昼寝は頭をスッキリさせ、集中力や作業能力の低下を防ぎます。



食材にも快眠をサポートしてくれるものもあります。

快眠の為のアミノ酸(グリシン、トリプトファン、オルニチン)を含む食材を選んでみましょう。

◇グリシン

食品添加物許可されています。血管を広げ血流を増やし、深い眠りを増やします。

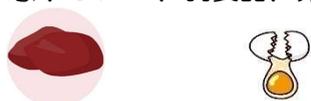
(食品例) 肉、ホタテ、えび、かになどの魚介類



◇トリプトファン

神経伝達物質の“セロトニン”の原料です。セロトニンは睡眠ホルモン“メラトニン”の分泌を促します。

(食品例) カツオなどの魚介類(赤身)、レバー、乳製品、卵、豆腐



◇オルニチン

ストレスを感じたときに分泌される“ストレスホルモン”を抑制する働きがあります。

(食品例) ナッツ類、大豆、玄米、えび、牛乳



快眠をサポートする成分には、他にもテアニン・GABA(ギャバ)があります。

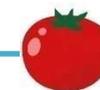
◇テアニン

お茶特有のうまみ成分であるアミノ酸の一種です。睡眠時のストレスを軽減し、目覚めの疲労感を軽減します。



◇GABA

アミノ酸の一種で神経の興奮を抑え、ストレスを緩和する働きがあります。発芽玄米やトマト、発酵食品に含まれます。



今月のおすすめOTC

すっきりした目覚めをサポート!

賢者の快眠

4つの機能

1. 睡眠の質を高め、すっきりした目覚め感をサポート
2. 就寝・起床のリズムを整える
3. 休日明けも穏やかな気持ちでスタートできる
4. 目覚ましより早く起きてしまうことを和らげる

3つの特徴

1. スティックタイプなので携帯に便利
2. 顆粒なので水なしでも飲める
3. 爽やかなグレープフルーツ味



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 岡