



テーマ:夏の快眠のコツ

暑苦しい夏の夜は、暑くて夜中に目が覚めたり、朝体がだるかったり、汗びっしょりになるなど快眠できないことがあります。良い睡眠はうつや心臓病、がん、生活習慣病の予防に役立つことがわかっています。また、睡眠不足は熱中症の要因にもなります。生活様式を整え、ぐっすり眠ってすっきりした朝を迎えましょう。



十分な睡眠の基準

朝起きたときに疲れがないこと
昼間の活動に差支えがないこと



夏の快眠のコツ

睡眠中に体温を下げるようにすることが快眠のコツです。汗が蒸発しやすいように、湿度は50~60%、室温は26℃ぐらいに調整するとよいでしょう。

室温の調整

深い眠りが訪れるのは就寝から3時間までの間です。この間に室温が26℃になるようにタイマーをセットしましょう。寝室内の家具や壁などの温度も下がっていないと、エアコンのタイマーが切れたとたん室温が上って寝苦しくなります。エアコンは就寝時刻の1~2時間前ぐらいから入れておくといでしょう。



寝具の整え方

最適な寝床環境は温度32℃、湿度50%と言われています。湿度をコントロールするためには上掛けや敷パッドの選び方が重要になります。吸湿性や放湿性、通気性の良い製品を使うようにしましょう。触るとひんやりするリネン(麻)や通気性が良く肌触りのよいガーゼなどが夏の寝具には最適です。また、ガーゼ素材のパジャマは、朝目覚めたときに寝汗が残らず、サラサラとして寝冷え予防にもなります。

26℃



寝室の環境

大切な要素は「光」です。夜は間接照明など赤みのある明かりにして、テレビやスマートフォンは就寝1時間ぐらい前から控えるようにしましょう。朝は自然光が差し込むようにカーテンを10cm開けて眠るのもおすすめです。

Q 夜更かしをしても翌朝の起きる時間を遅くすれば帳消しですか？

「目ざめのホルモン」として作用するコルチゾールは、一定の時刻に分泌されるので、長く眠ろうとしてもいつもの時刻には目覚めてしまいます。朝起きる時間が遅いとリズムがくずれて悪循環を招くので、休日いつもの起床時刻より2時間以上遅くならないようにしましょう。

Q 寝酒は睡眠薬代わりになりますか？

A 寝酒は確かに入眠を早めますが、睡眠後半に眠りが浅くなり中途覚醒が増えるなど睡眠の質を悪くさせてしまいます。どうしても眠れない場合は、医療機関を受診して医師に相談してみましょう。



うがいの方法

飲まなくても薬もあるよ

うがい薬を口に含む

鼻から息を静かに吸う

息を止めて頭を静かに後ろにそらす

飲まないように気をつけ、大きく口を開ける

声を出して「あ」の発音を5秒程度する

静かに吐き出す

おくすりかるた
うがい薬は、扁桃腺などの炎症や、口内炎、抜歯あとの傷など口の中の炎症を鎮めたり、感染予防、消毒に使われます。液体製剤と顆粒製剤がありますが、どちらも水で薄めて使用します。顆粒製剤は、通常の内服薬と違ってそのまま飲まないように十分注意しましょう。薄めすぎたり、濃すぎたりしないように正しく薄めて使用しましょう。

出典：「おくすりかるた」九州保健福祉大学薬学部作成一部改変

- ① うがい薬を口に含む
- ② 鼻から息を静かに吸う
- ③ 息を止めて頭を静かに後ろにそらす
- ④ 飲まないように気をつけ、大きく口を開ける
- ⑤ 声を出して「あ」の発音を5秒程度する
- ⑥ 静かに吐き出す

※1回のうがいに5~6回繰り返します。医師の指示がない場合は、1日3~4回しましょう。

使用上の注意

- ・アルカリイオン水は有効ヨウ素が低下するので使わないでください。通常うがいは水道水で薄めてください。
- ・甲状腺の病気で治療を受けている方は、ヨードを含むうがい薬(イソジンガール)の使用については医師に確認をしてください。
- ・口やのどの刺激感や、ヨードを含むうがい薬で悪心を感じたらすぐに中止して、医師や薬剤師に相談してください



出典：慶應義塾大病院医療健康情報サイトホームページより改変

調剤薬局の管理栄養士メニュー

豚しゃぶのネバとろぶっかけそば



かんたんおいしいからに良い



材料 2人分

- ・そば(乾麺) 2束
- ・豚ロース肉 120g (しゃぶしゃぶ用)
- ・オクラ 8本(50g)
- ・めかぶ 1パック
- ・卵黄 2個
- ・刻みのり ひとつまみ
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ4
- ・水 100mL

1人分 528kcal

塩分 1.6g



【作り方】

- ① そばは既定の時間で茹で、ザルにとり冷水で冷やして水気をきる。豚肉は茹でてザルに取り、水気をきり冷ます。
- ② オクラは薄切りにして電子レンジ(600w)で1分加熱する。めんつゆと分量の水でつゆを作る。
- ③ 器にそばを盛り、上に豚肉とオクラ、めかぶ(液ごと)、卵黄をのせる、最後に刻みのりを散らす。つゆは食べる直前にかける。

オクラやめかぶにはネバネバの素となる水溶性食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸内環境の改善や排便などに関わる働きをするため、食物繊維が不足しがちな方はダブルでしっかり取ることができます。夏は麺類単品で済ませがちですが、お肉や野菜などをアレンジして目先を変えてみましょう。栄養のバランスが良くなり、体力の回復や夏バテ防止に必要な栄養素も補えます。暑い夏だからこそしっかり食べて乗り切りましょう。

料理作成者：管理栄養士 和田 真以子