



Vol.93 2019年9月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ: 良い睡眠できていますか?



寝苦しい夜が続いた盛夏も過ぎましたが、まだまだ残暑の影響は続きます。日本人は世界的にも睡眠時間が短く、国民の約4割が6時間未満です。では、ベストな睡眠時間はどのくらいなのでしょう？睡眠が足りているかチェックしてみましょう！

【睡眠が足りているかチェックしてみましょう】

①～⑧のような時、どのくらいうとうとしますか？
0～3点から選んで最後に合計して下さい。

うとうとする可能性は？	ほとんどない	少しある	半分くらい	高い
① 座って何かを読んでいるとき(雑誌・新聞・書類など)	0	1	2	3
② 座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
③ 会議・映画館などで静かに座っているとき	0	1	2	3
④ 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
⑤ 午後横になって休息を取っているとき	0	1	2	3
⑥ 座って人と話しているとき	0	1	2	3
⑦ 屋食を取ったあと、静かに座っているとき	0	1	2	3
⑧ 座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

★ 十分な睡眠の基準は？

朝起きた時に 疲れがないこと	昼間の活動に 差支えないこと
-------------------	-------------------

8時間睡眠がベストとよく言われていますが、年齢や活動量・基礎代謝量など様々な要素で人それぞれ違います。意識するのは時間ではなくて、日中の活動に差支えないという事です。

注意

合計点11点以上の場合には病院受診をお勧めします。11点未満でも、慢性的ないびきをかく人、睡眠時に呼吸が止まる人、日中頻繁に眠気を感じる人も受診したほうが良いでしょう。セルフチェックは容易な反面、検査に過大もしくは過小評価する可能性が高いです。客観的に本人の眠気を評価できる家人に協力してもらって回答することをお勧めします。

6点以下
自覚的な眠気はないようです。

7～10点
やや眠気があります。

11～15点
病的な眠気があります。

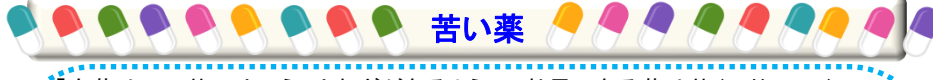
16点以上
病的な眠気が強いです。

★ 快眠のための3か条

1 毎朝、ほぼ同じ時刻に起きる。
朝、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、1日のリズムが始まります。眠くなる時間は大体起きた時間で決まってきます。毎朝ほぼ同じ時間に起きると、自然な眠気が出現しやすくなります。

2 朝・昼はしっかり食べて夜は少なめ。
眠気を催すホルモン「メラトニン」はたんぱく質が原料となります。メラトニンの分泌は複雑ですが、朝食でたんぱく質やビタミンなどをバランスよくとることが重要です。寝る前の飲食は安眠を妨げるので、食事は消化の良いもので、寝る3時間前までに済ませましょう。

3 就寝1時間前から赤みのある明かりに。
寝室の環境で大切なことは「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などは就寝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開けて眠ることもお勧めです。



「良薬は口に苦し」ということわざがあるように、効果のある薬は苦くて飲みにくいという印象が強くなります。特に小さな子供さんに薬を飲ませるのは大変で、おやつに混ぜたり市販の服薬ゼリーを使ったり、悪戦苦闘するママの声を多く聞きます。子どもの舌は味覚のセンサーと言われる「味蕾」の数が多いため、特に薬の苦さには敏感なようです。味覚は大きく分けて甘味・塩味・酸味・苦味などが代表的です。「苦味」という感覚が発達したのは、毒に対する危険信号とも考えられています。毒素を含む化合物を舌で感知して、飲み込む前に吐き出させるためでもあります。(ビールの苦みは毒でしょうか?) 最近では子供に対して、薬の味をごまかして何とか飲ませるのではなく、きちんと薬を飲む事の意義を理解して、苦い薬も飲めるようにという働きかけを行っています。例えば、紙芝居を使って解りやすく説明する方法で、子供自身が進んでお薬が飲めるようにアプローチしています。病気を治すために、ぐっと我慢して苦い薬を頑張って飲んだ後はしっかりほめてあげましょう。飲ませ方でお困りの事がありましたら、ぜひ薬剤師に相談して下さい。



かんたん
おいしい
からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー

さつまいものココロサラダ



- 【材料 2人分】
- ・さつまいも 1/3本 (約90g)
 - ・りんご 1/6個 (約50g)
 - ・にんじん 20g
 - ・きゅうり 20g
 - ・ヨーグルト 大さじ2
 - ・オリーブオイル 小さじ1/2
 - ・粒マスタード 大さじ1/2
 - ・ブラックペッパー 少々
 - ・塩 少々

【1人分】エネルギー96kcal 塩分0.5g

【作り方】

- ① さつまいも、りんご、にんじん、きゅうりを2cm程度の角切りにする。
- ② さつまいもとにんじんを耐熱皿に入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1～2分加熱する。
- ③ Aを全て混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ドレッシングと、①、②を和える。

ポイント

さつまいもに含まれるビタミンCは、他の野菜に比べて熱に強いのが特徴です。食物繊維も、水溶性・不溶性ともに多く含まれています。切り口が空気に触れて時間がたつと、黒く変色しますが、水につけることで、でんぷんが水に流れ出て変色を防ぐことができます。見た目も彩りよく、栄養バランスも良いお手軽サラダです。

参照: 栄養と料理2019年8月号
平成29年「国民健康・栄養調査」
エプワース眠気尺度

