

睡眠の役割

睡眠不足の翌日、何となく不愉快で、元気が出ないことを誰もが一度は経験していると思います。睡眠は、このような状態を生じさせず、私たちが元気に明るく過ごすために、疲れた脳をリフレッシュさせるものです。最近睡眠研究が発展し、「睡眠を促すための脳があり生体維持のために能動的に睡眠を発生させている」ことが分かってきました。つまり、睡眠は単に電池切れで活動が止まってしまったものではなく、健康を保つための積極的な働きです。

不眠のパターン

不眠の治療では、不眠のタイプを考えることが大切です。タイプは次の4つに分けることができます。

- ①入眠障害 (寝つきが悪い)
- ②熟眠障害 (ぐっすり眠れない)
- ③中途覚醒 (よく目が覚める)
- ④早期覚醒 (朝早く目が覚める)

不眠について



睡眠薬の種類

睡眠薬の種類は多いですが、その作用時間の長短によって分類されます。

『寝つきが悪い』を改善

- ①超短時間作用型
- ②短時間作用型
- ③中間作用型
- ④長時間作用型

『朝早く目が覚めやすい』を改善

睡眠剤が体内に存在している時間、つまり睡眠剤が効いている時間の長短での分類であり『超短時間作用型が弱い薬で長時間作用型が強い薬』というわけではありません。

飲食物・薬の服用時における注意点

睡眠薬代わりの飲酒(寝酒) 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。

睡眠薬は医師の指示通り服用
・一定時刻に服用し起床する
・アルコールと併用しない

正しく使うことにより、安全な効果が期待できます。

こんな生活習慣からは卒業しよう!

3月は卒業シーズン。恩師や友人との別れはつらいものですが、新たな人生への旅立ちでもあります。今月は卒業シーズンにちなんで「良くないこととは知りつつも、なかなかやめられない生活習慣」について取り上げてみました。この機会に、あなたも思い当たる習慣から卒業しませんか?



夕食が済んでから「さあ今日は何を食べましょう♡チョコレート? ケーキ? おまんじゅう?」なんていうかたはいませんか? 寝る前のお菓子は内臓脂肪を増加させます。食後のデザートは果物にはいかがでしょうか。



※ただし、果物も糖分が含まれますので食べすぎにはご注意ください。

つい毎日の習慣としてお酒を飲んでいませんか? 2合のお酒を肝臓で分解するのに、平均6時間はかかるといわれています。



週に2日はお酒を飲まない日(休肝日)を作り肝臓を休ませてあげましょう。



※(社)アルコール健康医学協会「適正飲酒の10か条」より

「ラーメン大盛りで!」っていつものくせで頼んでいませんか? ラーメンを大盛りにするともカロリーは普通盛りよりも170キロカロリーも高くなります。これを消費するには約1時間歩かなければなりません。(体重60kgのかたの場合) 大盛りは満腹すぎませんか?



※女子栄養大学出版部「メタボのためのカロリーガイド」より

休日は疲れているのでゴロゴロ... 食後は満腹でゴロゴロ...。つい横になってしまいがちですが、その習慣は要注意です。メタボリックシンドロームの原因である内臓脂肪は、運動で減ると言われています。季節は春! さあ外へ出かけましょう。 Let's walk!



「タバコは百害あって一利なし」と言われるように、喫煙はガンを始め様々な健康被害を引き起こすことがわかっています。自分のためにも、まわりのかたのためにも、ぜひ禁煙を!

※禁煙外来を受診、もしくは禁煙補助剤を使うのもひとつの方法です。詳しくは当薬局にご相談ください。