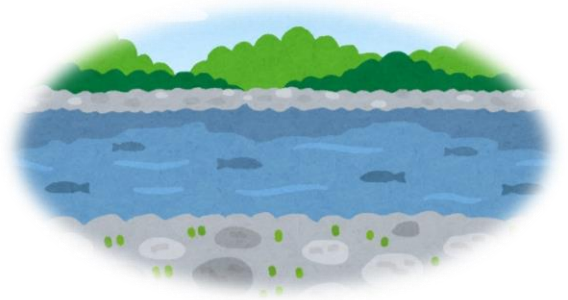


5月になりました。

長い連休です。どのように過ごされていますか？

私は、天候をみて、サクラマス釣りを計画しています。

長いので、どうしようかな・・・。



HPにアップされた時は、元号が「平成」より「令和」になっています。

不思議な感じがします。

安倍首相が、新しい元号『令和』について、

「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つという意味が込められている」

と説明されました。

万葉集を出典として選んだ理由では、万葉集が天皇や皇族から農民まで、

身分にかかわらず幅広い層の人の歌が収められていることを挙げ、

「一人ひとりの日本人が明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる。

そうした願いを込めた」と強調されました。

昭和に生まれ、平成で成人となり社会人として生き、

令和ではどのような試練が待っているのか???

私は、責任ある年齢にありますが、令和に込められた意味を十分理解できず、

令和を迎えるような気がします。

が、薬剤師としてお役に立てるように、家族のために頑張って働くことしかないな・・・

と、思っています。



さて、Vol.31 でソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ボケ）のことについてお話ししましたが、お役に立ちましたか。

またまた、ダイエットから離れますが。今回は睡眠についてお話しします。

まずは、不眠症とは？ を説明します。

不眠症とは、夜、寝ようと思ってもなかなか眠りにつけない、夜中や 早朝に目が覚める、熟睡できないといった症状です。

睡眠が不十分になり、 疲れが取れない、集中できないなどの不調があらわれ、昼間の生活や仕事に支障をきたす病気です。

また、不眠症は他の病気の症状を悪化させることもあります。

こんな方の多くは、「自分は病気ではない」「自分は不眠症ではない」と思っているらしいです。

不眠症は誰でもなる可能性がある病気と考えた方がよいかと思います。

では、より良い睡眠はどうしたらいいかを話します。

不眠症を解消するためには自分流の安眠法を見つけることが効果的です。

・・・難しいかもしれません。

2014 年 3 月に厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針 2014」が出され、睡眠に関する 12 点のポイントが紹介されています。

より良い睡眠を得るために、睡眠指針を参考にさせていただき、始めていきましょう。

少しずつです。簡単にまとめましたので、ご参考にしてください。



～ 睡眠 12 箇条 ～

《 健康づくりのための睡眠指針 2014 》

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。

このために、睡眠の量、質的な悪化が生活習慣病のリスクにつながるようです。

睡眠について正しい知識を身につけ、**定期的に自らの睡眠を見直して**、からだところろの健康づくりを目指しましょう。

最初から
抽象的な文章で
すみません。



2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

しっかりと**朝食を摂ることは朝の目覚めを促します**。

一方で、夜食は眠りにつくのを妨げるため注意が必要です。

特に、飲酒やタバコは睡眠の質を下げてしまいます。

また、カフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンク剤など）には眠りを浅くし、夜中にトイレにいきたくなる原因にもなります。注意が要ります。

当たり前ですね

3. 良い睡眠は、生活習慣病の予防につながります。

睡眠が不足している人では、生活習慣病になる危険性が高いといわれています。

また、肥満は睡眠時無呼吸症候群（睡眠時に息の通りが悪くなって呼吸が止まる病気）の原因となることがあります。

先輩、大丈夫？

4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

睡眠による**休養感**が得られない場合、日中の注意力の低下や頭痛、

意欲の低下などの症状が現われる場合があります。

眠っても心身の回復感がなく、気持ちが重たく、物事への関心はなくなり、

好きだったことが楽しめないといったことが続く場合はうつ病の可能性もあります。

かかりつけ医に
相談

5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。

個人差はあるものの、必要な睡眠時間は6時間～8時間であると考えられていますが、

日が長くなったり、歳をとったりすることにより睡眠時間は短くなります。

睡眠時間の長さではなく、日中の眠気で困らない程度の自然な眠りが一番である

ということを知っておくと良いでしょう。

なるほど



6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

寝るときの温度や湿度は、季節に応じて、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。

例えば、入浴は、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、

リラックスすることで眠りやすくなる場合があります。



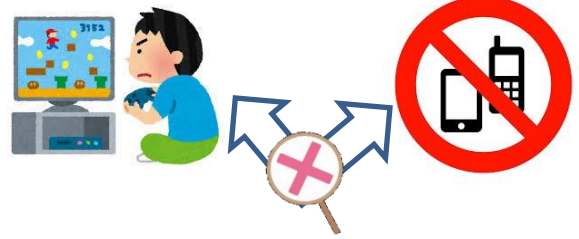
習慣としている自分の就寝時刻が近づくと、
やがて睡眠に入りますよ

7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

若年世代では、夜更かしが頻繁に行われることで、体内時計がズれてしまうことがあります。

朝起きたらまず、太陽の光を十分に浴びることで体内時計のリズムを整えることができます。

また、寝る前には、強い光を発する携帯電話やゲーム機の画面を見ることは避けましょう。



8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

「寝だめ」という言葉がありますが、睡眠を「ためる」ことはできません。

毎日十分な睡眠をとることが基本になります。

これが難しい場合、午後の早い時間に30分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に効果的です。



9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。

20歳代に比べて、65歳では必要な睡眠時間が約1時間少なくなると考えられています。

無理に長い時間眠ろうとする必要はありません。

また、日中に軽い運動をすることで、**睡眠と覚醒のリズムにメリハリ**がつき、結果として**熟眠感**を得ることが出来るようになります。



10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

眠たくないのに、無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、眠りにくくなります。

眠れないときは、積極的に遅寝・早起きにして、寝床で過ごす時間を適正化することが大事です。



11. いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりには何か病気が隠れている可能性があります。

いつもと違うと感じる場合は医師や歯科医師に早めに相談しましょう。



1 2. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

睡眠に問題があり、自らの工夫だけで改善しないと感じたときには、

早めに専門家（医師、保健師、看護師、助産師、薬剤師、歯科医師、管理栄養士、栄養士など）に相談することが大切です。



※当薬局（多治見地区）の大切な情報です。

月 1 回（不定期）、10 時から 13 時まで**管理栄養士**の先生に来ていただいています。

予約いただければ、栄養相談受け付けています。

最後に...

睡眠薬などの薬を用いて治療を受ける際は、医師に指示された用法や用量を守り、薬剤師から具体的な服薬指導を受けることが重要です。

また、薬とお酒とを一緒に飲まないことは特に重要です。

お酒と睡眠薬を同時に飲むと、記憶障害、もうろう状態等が起こる可能性があります、危険です。

疑問や不安ある場合、睡眠薬を飲み始めて気になる症状が出た場合には、医師や薬剤師に相談しましょう。

ご相談に
のります



<参考>

厚生労働省のホームページ、健康・医療（睡眠対策）

岡山大学病院薬剤部 医薬品情報室

私も休み明けにソーシャルジェットラグで体がだるい、眠い、頭が重いなんてことにならないようにします。

いつも通りの時間に起き、いつも通りの私の睡眠時間に寝る様にします。

もちろん、趣味の魚釣りも頑張ります。

