

3月になりました。

日ごとに暖かくなっています。

私事ですが、

昨年は、コロナ禍で私の自粛としてサクラマス釣りを禁止していましたが、

今年はコロナ感染状況と**緊急事態宣言等を鑑みて**、サクラマス釣りに行きたい気持ちでいます。

「サクラマスが釣れた夢」までみています。

私の数少ない趣味です。お許し下さい。

コロナ感染対策を万全にして、密を避けて1度は行きたいです。

さて、3月18日が「春の睡眠の日」です。

免疫アップのために「睡眠」は大切なので、

全国健康保険協会 ホームページ【睡眠】 眠りの質を高めよう！！を

参考にして話をします。

先月、「生活習慣 10 の改善」について取り上げましたがその中に

規則正しい睡眠

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。

夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

という項目がありました。

睡眠が足りないとどうなるの？

睡眠不足は生活に悪影響をおよぼす

夜更かした翌日などは、頭がボーッとして**注意力**が散漫になったり、**集中力**が低下して仕事の効率が下がります。

そうした状態が数カ月も続くと集中力や注意力、記憶力、活力などがさらに低下し、不安やイライラ、自信喪失、疲労感などといった症状も出て、大きなストレスになります。



睡眠不足は生活習慣病の発症リスクを高める

最近の研究では、**睡眠不足が生活習慣病を引き起こす**こともわかってきました。

夜遅くまで起きている人や、

眠りの浅い人などは、

常に緊張状態である**交感神経が優位となって血圧が高い状態が続くため、**

高血圧を招くと考えられています。

次に、睡眠不足は**血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの働きを悪く**するため、

糖尿病の発症リスクを高めることがわかっています。

さらに、**睡眠不足になると食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させるため、**

肥満を招くと考えられています。

高血圧、糖尿病、肥満はいずれも動脈硬化の危険因子であり、

睡眠不足は、、、

狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの

脳血管疾患のリスクを高めることにもつながるのです。



睡眠不足は生活習慣病の発症リスクを高める

◎眠りで大切なのは量より質

健康を維持するためには、十分な睡眠を確保する必要があります。

まずは**しっかり睡眠をとることが重要**です。

では、1日の睡眠時間はどれくらいあればよいのでしょうか？

一般的に「理想的な睡眠時間は8時間」などといわれますが、

実は適切な睡眠時間というのは人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。

質の高い眠りとは、

朝、目覚めたときに**「ぐっすり眠った」**という感覚が得られる眠りです。

とくに健診結果で血圧、血糖値、BMI、腹囲などが基準より高い場合は、

意識して睡眠をとるよう心がけましょう。



◎質の高い眠りは規則正しい生活から

質の高い眠りを得るためには、**規則正しい生活を心がける**ことが何よりも大切です。

私たちの体の中には生命活動を営むための**「体内時計」**があり、朝になって光を浴びると体内時計がリセットされて、1日24時間のリズムに合わせてくれるようになっています。

この体内時計のリズムに合わせて規則正しい生活をしていけば、夜になると自然と睡眠の準備が整って

質の高い眠りが得られます。

また、夜型の生活が定着しているという人は、朝、目覚める時間を決めて、

目覚めたら朝日の光を浴びるようにして、体内時計をリセットしましょう。

快眠を誘う生活習慣のポイント

☆1日3食の食事を規則正しくとる。

☆寝る時間と起きる時間を毎日一定にする。

☆朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる。

☆就寝3時間くらい前に適度な運動を習慣にする。

☆入浴は就寝2～3時間前に。

☆就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は控える。

☆就寝前はPC、タブレット端末、スマートフォンなどの画面を長時間見ない。



ダイエット Vol.32 で睡眠 12 箇条について紹介していますので

こちらも参考にしてください。

よろしかったら...

新聞に渡り鳥の**ヒレンジャク**が飛来していると写真付きの記事を読み、



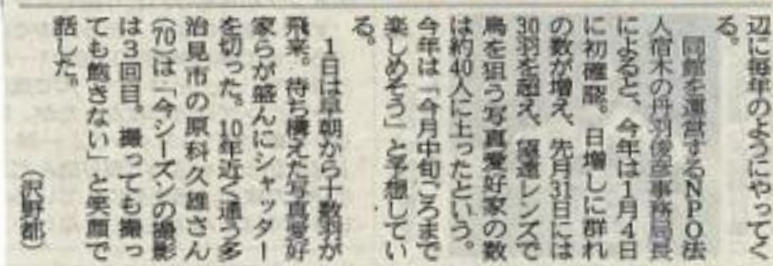
「太田宿中山道会館」に行ってきました。

会館の敷地に大きなエノキがあります。

そのエノキには宿木（ヤドリギ）がびっしり寄生しています。下記、写真を見てください。

目的の鳥、**ヒレンジャク**

シャッターチャンスがありました。





ヒレンジャク



水を飲んでいました

◎美濃加茂市のホームページより

ヒレンジャク（緋連雀）は、シベリアから冬を逃れて渡ってくる、体長約 18 cmの渡り鳥です。

木の実を食べに飛んで来るヒレンジャクは、宿木の実を食べますが、宿木の実には粘り気のある物質が含まれており、消化されずに種のまわりに残っているため、硬い種はそのまま糞と一緒に出されます。

その種は、地面に落ちる途中で枝や幹にくっつき、根を食い込ませることで成長します。

寄生植物である宿木は、鳥のおかげで高い梢に根を下ろすことができ、

ヒレンジャクは、種をまくという大切な役割を担っているのです。

太田宿中山道会館 → <https://kaikan.ootajuku.net/>

（ホームページにてヒレンジャク情報を随時発信しています。）