

睡眠

～早寝早起き朝ごはんの大切さを知ろう！！～

毎日忙しい生活を送るとついつい夜更かしなどをしてしまいがちです。夜更かしをすると、次の日寝坊をして朝食を摂らずに出勤、登校する方が多いのではないのでしょうか。このような生活を送ると、睡眠不足、朝食を抜く傾向があり、私たちの心と体に悪影響を及ぼします。今回は、十分な睡眠、朝食を摂ることの大切さを知り、充実した日々を過ごしましょう。



睡眠の役割

◎睡眠は体と脳を休息させるために必要不可欠！！

よく眠ることによって脳は休息すると同時にその機能を調節して、翌朝から再び正常に指令を送ることが出来ます。睡眠が不足すると、脳が疲労を回復できず、感情のコントロールがきかなくなるなどの障害が出てきます。頭痛、全身のだるさ、集中力の欠陥といった症状も出てきます。睡眠中は体温が下がり血液の温度も下がります。この少し「冷たい」血液が脳の中を流れることにより、脳の疲労回復に役立ちます。

◎成長ホルモンが分泌され、細胞も元気に！！美肌効果もあり！！

人間は寝ている間に成長ホルモンを分泌します。成長ホルモンには細胞を再生・修復する新陳代謝の作用があり、特に眠りに落ちてからの3時間程度の間集中的に分泌されます。成長ホルモンが不足すると、体内に老廃物が溜まってしまい、血管が詰まったり肌や頭皮が新しく生まれ変わらなないなどが起こる可能性があります。十分に睡眠を取ることでたっぷり成長ホルモンが分泌され、細胞の新陳代謝を高め、肌の調子もよくなります。

◎免疫力アップ！！ストレス解消！！

人間は睡眠中に免疫力が高まり、病気を治そうという自然の力が働きます。また、神経細胞の機能を回復させると同時に、ストレスの原因となる有害物質を除去する働きもあります。

睡眠不足は最大の敵！！

睡眠不足が体に与える影響としては、免疫系と循環器系の機能の低下が最も重要なリスクであるといえます。また、睡眠不足が慢性になると、肥満や糖尿病の危険性が高まります。

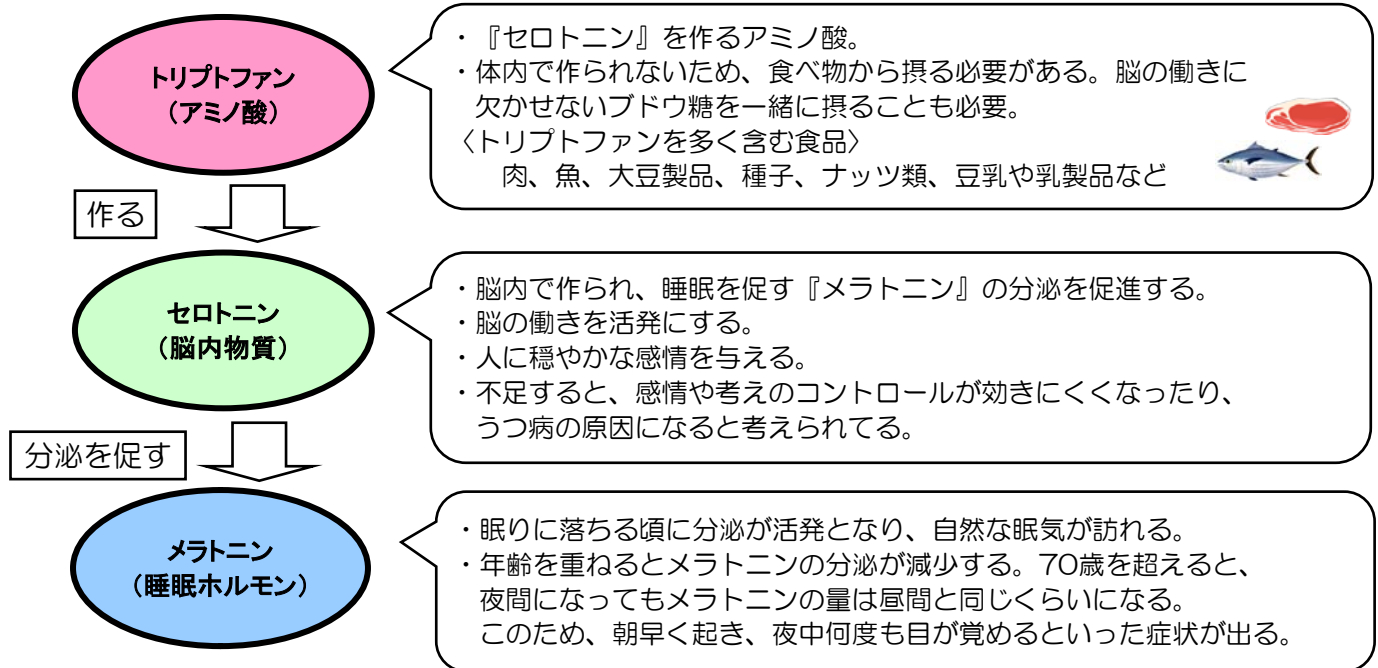
	免疫系	循環器系
影響	<ul style="list-style-type: none"> ・肌荒れが生じる ・風邪をひきやすくなる ・インフルエンザの抗体ができにくくなるなど 	<ul style="list-style-type: none"> ・心臓の負担が増大する ・不整脈が発生する ・血圧が上がる <p style="text-align: right;">など</p>

他にも、作業効率が悪くなる、不注意のミスが多発する、交通事故を起こすなどの原因になります。自分は大丈夫だと思っても、体はとても負担がかかっています。睡眠を十分とることはとても大切です。



睡眠に深い関係のあるセロトニンとメラトニン！！

睡眠に深い関係のあるホルモン、セロトニンとメラトニン。これらにはそれぞれ働きがあります。



快適な睡眠を得るためには！？

◎早起して、太陽の光を浴びましょう！

太陽を浴びることによって睡眠を促すメラトニンの分泌がストップされ、脳の働きを活発にするセロトニンの分泌が活発になります。メラトニンは、太陽の光を浴びて約14～15時間後に分泌が開始されます。そして、外が明るい間はほとんど分泌されず、夕方になり暗くなると分泌量が増えます。セロトニンは、太陽の光を直接浴びることによって分泌量が増えます。睡眠に深い関係のあるメラトニンとセロトニンという脳内物質の働きを正常にするためにも、太陽の光は必要不可欠です。

◎1日を元気にスタートするために朝食はしっかり摂りましょう。

朝食をしっかり摂ることで、体や脳の働きは活発になり、セロトニンの働きも活発になります。朝食にパン1枚だけでなく、たんぱく源（肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品）や野菜、果物も一緒に摂りましょう。

◎夜更かしはしないようにしましょう！

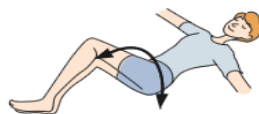
夜更かしをして睡眠不足になると体に悪影響です。また、夜更かしをして朝遅い時間に起きると太陽の光も十分に浴びれなくなり、メラトニンとセロトニンが正常に働かなくなります。

◎寝る前に簡単なストレッチをしましょう。

寝る前のストレッチは、筋肉のこりをほぐすだけでなく副交感神経にも働きかけて、眠りの準備を整えてくれます。



手を前に伸ばし、おしりを後ろに引きながら、腰から背中を伸ばす。



両膝を立て、左右それぞれにゆっくり倒す。(両手を広げて肩をなるべく浮かさないように)



おなかに手をあてて、全身の力を抜いてゆっくりと深く腹式呼吸をする。

注：1回10～15秒くらいのストレッチを3回くらい繰り返します。体調の悪い時は無理をせず、できるだけ毎日の習慣にしましょう。

『眠りの総合サイト 快眠推進倶楽部』より

👉 おすすめ一品料理

マグロと大豆のハンバーグ

エネルギー 252kcal	トリプトファン 272mg	塩分 1.1g
------------------	------------------	------------

材料	2人分
マグロ	150g
大豆（水煮）	60g
白ねぎ	30g
しょうが	4g
卵	1/2個
a マヨネーズ	大さじ1
黒こしょう	少々
粉チーズ	5g
サラダ油	8g
b 中濃ソース	小さじ2
ケチャップ	大さじ1

作り方

- ① マグロは身をたたき、大豆はレンジであたためて潰しておく。白ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② ボウルに①、aを加えねばりがでるまで混ぜ、2等分にして小判型に形を整える。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ、強火で両面をこんがり焼く。焼き色が付いたら弱火にし、中まで火を通す。
- ④ ③を皿に盛り、同じフライパンでbを入れて少し煮詰めたらハンバーグの上にかける。

マグロはトリプトファンだけでなくトリプトファンの吸収をよくするビタミンB₆も多く含んでいます。また、大豆製品にはセロトニンを作るのに必要なマグネシウムも多く含まれています。これらの栄養素をうまく合わせて摂り入れるとセロトニンを作るのに効果的です。

凍り豆腐と水菜のごま白和え

エネルギー 117kcal	トリプトファン 97mg	塩分 1.2g
------------------	-----------------	------------

材料	2人分
凍り豆腐（乾）	1枚（20g）
だし汁	50cc
a みりん	小さじ1 1/2
しょうゆ	小さじ1
水菜	1株
木綿豆腐	30g
ごま	大さじ1
b 砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
酒	小さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁	大さじ1/2

作り方

- ① 凍り豆腐はぬるま湯で戻し、水洗いしてから水気を絞り、5mm厚さの細切りにする。
- ② 鍋にaと①を入れ、煮汁がなくなるまで弱火で煮る。
- ③ 水菜はさっと茹で、絞って水気を切り、2~3cmの長さに切る。
- ④ 豆腐は布巾に包み、絞る。
- ⑤ ごまを弱火で煎り、すり鉢に入れ、よくする。
- ⑥ ⑤に④、bを入れ、よくすり合わせる。
- ⑦ ⑥に②、水菜を入れ和える。

凍り豆腐、木綿豆腐、ごまはトリプトファンを多く含む食品です。また、ごまにはビタミンB₆も多く含まれています。



すずちゃんのフレイクタイム (料理のふしぎ編)

玉ねぎを切ると涙がでるのは？

玉ねぎを切ると涙が出ることがあると思います。これは、玉ねぎに含まれている、チオアルデヒドという揮発性の涙を誘う物質が原因です。切るときに細胞がつぶれることによって、催涙物質が空気中に揮発し、それが目の粘膜を刺激するからです。



この物質は水に溶けやすいので、水の中で皮をむいたら、縦2つに切って一度水かぬるま湯に浸し、その後取り出して切ると良いです。皮をむいた後で丸ごと熱湯に通すのも効果的です。包丁が切れにくいと、組織がつぶされて刺激成分が出やすくなるので、よく研いだ切れ味のよい包丁を使いましょう。

粉からはお湯で溶くと辛味がでるのは？

からは粉末のままだと無味無臭で全く辛くありませんが、適量の水や湯で練り合わせると、突然強烈に辛くなります。これはからしの中に含まれるミロシナーゼという酵素に水分を加えることで、シニグリンという辛味成分が分解されて、辛味の主成分であるアリアル芥子油を発生させるからです。

このミロシナーゼの作用は、約40度ぐらいのときが最も活発なので、ぬるま湯で溶くと早く辛味が出てきます。ただし熱湯を使うと、酵素の作用が止まるので気をつけましょう。



薬剤師からのミニ情報



更年期障害

閉経の前後約10年間を更年期と呼びます。卵巣の働きが衰えて女性ホルモンが急激に減少すると体の調節機能の連携に乱れがでてしまい自律神経系に影響を与えます。また、この年代は子供の自立、介護のはじまりなど環境の変化も多く、心身にストレスがかかりやすいのも原因の1つになります。



更年期障害の症状

更年期の症状は様々です。のぼせ、ほてり、不眠、イライラ、うつ傾向、めまい、耳鳴り、動悸など多種多様、数十種類もあるといわれています。同じ症状が起こっても人によって不快感も違いますし、どの症状に焦点をあてるかで治療も変わってきます。（対症療法）



薬物治療

今回はHRTについてご紹介します。HRTとは体内に不足している女性ホルモン（エストロゲン）を補充する療法です。更年期障害・症状の根本原因を解消し、改善が期待できます。エストロゲンと黄体ホルモンの2種類を併用することが推奨されており、飲み薬、はり薬、塗り薬の3つのタイプがあります。日本でのHRTの普及率は約1.5%（2002）と諸外国に比べ低いです。

HRTに使用される主な薬

	剤形	成分	商品名
エストロゲン	飲み薬	結合型エストロゲン(E1)	プレマリン
		エストリオール(E3)	エストリール、ホーリンなど
	はり薬	エストラジオール(E2)	エストラーナ、エストラダーム、
			フェミエスト、メノエイドコンビパッチ(※)
塗り薬		ル・エストロジェル、ディビゲル	
黄体ホルモン	飲み薬	プロゲステロン	プロベラ、ヒスロンなど

※メノエイドコンビパッチはエストロゲンと黄体ホルモン両方を含みます。

- 黄体ホルモンは子宮内膜がんを防ぐために、エストロゲンに併用されます。月のうち10～14日間もしくは連日投与が推奨されます。
※子宮を切除した人では黄体ホルモンは必要はありません。
- E3製剤は子宮内膜への影響が少なく効果は穏やかで、黄体ホルモンをほとんど必要としません。
- はり薬や塗り薬タイプは皮膚から直接血液中に吸収されるので胃や肝臓への負担が少ないです。
- 更年期障害にはHRT療法以外にも、漢方薬の処方や各症状に対し、対症療法が行われます。

☆乳がんや血栓性の疾患の既往がある人などHRTが行えない方もいます。治療は更年期に詳しい婦人科を受診するようにしましょう。

★次回のテーマは、朝食を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧ください。
＜ホームページアドレス＞ <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】大塚、久保井、高畑、古賀、実広、矢田貝 【薬剤師】古屋(真)