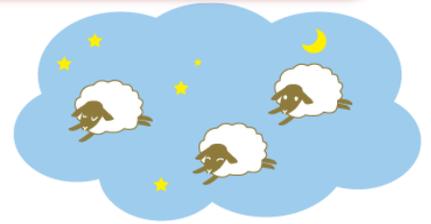




## 睡眠

～快適な睡眠のために～



### 冬の睡眠

人は体の表面、特に手足から熱が逃げることにより、体の深部の温度が低下し体がリラックスして眠りにつくことができます。そして、睡眠と密接な関係にあるホルモンの一つに「メラトニン」があります。メラトニンは、体温が下がるときに分泌され眠りを誘うホルモンです。しかし、特に冷え込むこの季節、手足が冷えなかなか熱が逃げないため、体の深部の温度が下がりにくくなり、メラトニンの入眠効果が十分に発揮されません。またメラトニンを分泌するためには朝、太陽の光を浴びることも重要です。寒い季節ですが、朝起きたらまずカーテンを開けて、太陽の光を浴びることが冬の睡眠には特に大切です。

### 睡眠準備



#### ①寝る1時間前の入浴

寝る前に熱いお湯に入ると、体は「目覚める」モードになってしまいます。体を芯から温めリラックスするには、眠りにつく1時間前に38～40℃のぬるめのお湯に10～20分程度浸かることが大切です。するとリラックスして眠りにつくことができます。好きな香りの入浴剤を選べば、さらにリラックス効果が高まります。

#### ②寝る前に首を温めましょう

首元は、温かさを感じる神経が集まっているところです。首元を温めれば全身の血のめぐりがよくなるので、手足も早く温まります。その結果手足から熱が逃げ、体の深部温度が下がることにより眠りにつきやすくなります。

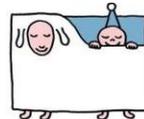
#### ③寝室を暗くしましょう

眠りを誘うホルモンであるメラトニンの分泌は、光の量とも関係します。暗くなると分泌量が増えることから、寝る数時間前は部屋の照明を暗くし、テレビやパソコンも控えましょう。

#### ④乾燥に注意

冬はただでさえ空気が乾燥しています。エアコンを使うとさらに湿度が下がり、喉を傷めやすくなるため、睡眠の質が低下します。風邪をひかないためにも、寝室の湿度は50%前後を保ちましょう。加湿器を使う、濡れタオルを部屋に吊るすなどの工夫が必要です。

### 睡眠と食事



#### 1) 食事の理想は就寝3時間前までに

睡眠中、胃は動かないため食事をしてすぐに眠りにつくと、食べた物が消化されずに残ります。胃で消化するには2～3時間かかるため、気持ちよく眠りにつくためには、眠る3時間前までに食事を済ませることが大切です。

#### 2) カフェインを多く含む飲み物は避けましょう

コーヒー、紅茶、緑茶に多く含まれるカフェインには、目を覚ます作用があります。カフェインの効果は摂取して30～40分後に現れ、4～5時間持続します。また、利尿作用があるため夜中にトイレに行きたくなり目を覚ます原因にもなります。

#### 3) アルコールはほどほどにしましょう

適量のアルコールは寝つきが良くなりますが、寝ている間に肝臓がアルコールを分解するため、眠りが浅くなり途中で目が覚めやすくなります。その結果、睡眠の質が低下してしまいます。

## 睡眠を手助けする食べ物



### ☆カルシウム

カルシウムは神経をリラックスさせる効果があります。カルシウムが不足すると神経が過敏になって寝つきが悪くなってしまいます。

・カルシウムが豊富なもの：乳製品 大豆製品など



### ☆メラトニン

睡眠のホルモンであるメラトニンは、多くの食べ物に含まれています。食事からもメラトニンをとるように心がけると、より眠りにつきやすくなります。

・メラトニンが豊富なもの：スイートコーン 米 貝割れ大根など



### ☆ハーブ

ハーブは神経を落ち着かせる効果があります。眠る1時間位前にハーブティーを飲むとより快適な眠りにつくことができます。

・神経を落ち着かせる効果のあるハーブ：バジル ミント カモミールなど



## おすすめ一品料理



### ハーブとひき肉のサラダ

エネルギー 239kcal  
タンパク質 17.0g  
脂質 14.6g  
塩分 0.8g



材料	2人分
合ひき肉（牛・豚）	150g
玉ねぎ	1/4個
サラダ油	小さじ1
レタス	4枚
ミニトマト	4個
バジルの葉	16枚
ミントの葉	16枚
A { ケチャップ	大さじ1
{ しょうゆ（濃口）	小さじ1
{ こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1

#### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②レタスは千切りにし、ミニトマトはヘタをとって縦半分に切る。バジルとミントは葉の部分のみとっておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、①とひき肉を入れて炒める。
- ④ひき肉に火が通ったら、Aを入れて調味する。
- ⑤皿に②のレタスを入れ、④をレタスの上に乗せる。バジルとミントの葉を散らし、粉チーズをかけミニトマトをのせる。

食事にハーブを取り入れた一品です。ハーブは気持ちをリラックスさせる効果があります。様々なハーブで代用できます。

### コーンポタージュスープ

エネルギー 194kcal  
タンパク質 2.3g  
脂質 13.8g  
塩分 1.1g



材料	2人分
スイートコーン	90g
じゃがいも	1/2個
玉ねぎ	1/8個
バター（無塩）	5g
水	150cc
コンソメ顆粒	小さじ1/2
A { 牛乳	100cc
{ 生クリーム	50cc
塩	少々
こしょう	少々
パセリ（乾燥）	少々

#### 作り方

- ①スイートコーンはざるにあげて、汁をきっておく。じゃがいもと玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れて弱火で熱し、バターが溶けたら①を入れて炒める。全体に火が通り、しんなりしてきたら水、コンソメ顆粒を入れて煮る。
- ③じゃがいもが柔らかくなったら、一旦火を止めて粗熱をとり、ミキサーに入れてなめらかにする。
- ④③を鍋に戻して、Aを入れて混ぜ合わせ、塩とこしょうで調味する。器に注ぎ、仕上げにパセリをふる。

メラトニンを多く含むスイートコーン、カルシウムの多い牛乳を使ったスープです。温かいスープを飲んで、体も心もリラックスしましょう。

# ～すずらんイベント情報～

## 1月25日（土）男の料理教室番外編（節分）を開催しました

今まで男の料理教室に参加していただいた方を対象に、番外編として節分料理に挑戦しました。皆さん楽しそうに太巻きを巻いたり、いわしの手開きをされていました。また、調理後も趣味や思い出話などで盛り上がり、参加者同士の交流も深まりました。



### すずらん薬局舟入店1階 コミュニティールーム

## 『ふないる』からのお知らせ

#### ☆体操教室を開催しています

舟入鍼灸接骨院とすずらん薬局のコラボレーションで2月10日（月）より毎週月曜日に体操教室を開催しています。見学大歓迎です。ぜひお立ち寄りください。

#### ☆男の料理教室 中華 中級編 参加者募集

日時：H26年3月29日（土）

対象者：おおむね60歳以上の男性

参加費：1000円

募集人数：6人

（申し込み人数が多数の場合は、抽選とさせていただきます。結果は、3月17日（月）にお電話にてご連絡致します。）

申込み締め切り：3月15日（土）

初心者の方大歓迎です。お問い合わせは下記まで。

コミュニティールーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは  
すずらん薬局舟入店  
TEL:082-532-4193  
担当:出羽(でわ)



木曜カフェ・リリーベル

検索

### ♪「木曜カフェ・リリーベル」

ご近所同士が集まったり、いろんな人たちと一緒に楽しめる居場所があればいいなという声を受けて、すずらん薬局舟入店1階の『ふないる』で、毎月第2・4木曜日にカフェをオープンしています。まだまだ寒いこの季節、ぜひ皆様の憩いの場として、木曜カフェ・リリーベルをご利用ください。スタッフ一同お待ちしております。



#### ♪スタッフ（田中）からの一言♪

2月3日は節分ですね。  
「鬼は外、福は内！！」  
豆まきの行事は中国から伝わりました。豆は「魔滅（まめ）」に通じ、豆をまくことで病気などをもたらす悪い鬼を追い払う儀式です。鬼を追い出して福を呼び込んで、皆様にもたくさんの福が訪れますように。皆様の笑顔に会えるのを楽しみにしております。

木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
午前10時～3時ごろ  
TEL：082-532-4193



# 薬剤師からのミニ情報

## ～飲酒と睡眠～



眠れないのでお酒を飲むといった方もいらっしゃるのではないのでしょうか？  
眠れないけど、「睡眠薬はちょっと怖い」、「睡眠薬は病院に行かないともらえないから時間もないし面倒」。それに比べお酒なら、スーパーやコンビニで簡単に手に入れることができます。「寝酒」といった言葉があるように、眠るためにお酒を飲む方も多いと思いますが、これにはちょっとした落とし穴があるので、その注意点をお話します。

### お酒の作用

お酒を飲むとストレスが和らぎ、緊張もほぐれ、眠くなってきますが、それはお酒を飲んだ最初の効果です。3時間ほどするとお酒はアルデヒドという毒に変わります。これは二日酔いの原因とされている物質です。アルデヒドは体を興奮させる作用があり、眠りが浅くなってしまいます。飲酒する場合は就寝3時間前までにしましょう。



眠れないという理由で毎日お酒を飲んでいると、体がお酒に慣れてしまい、飲み始めた時の量では、お酒の効果を感じにくくなります。また、お酒は眠りを浅くしてしまうので夜中に目が覚め、眠れない経験をすることで、さらにお酒の量が増えることもあります。この飲酒量の増加は軽いアルコール依存症のような状態なので注意が必要です。

またお酒を飲むことで、トイレが近くなります。アルコールが尿を作らないようにするホルモンの働きを妨げてしまうからです。これも夜間のトイレにつながり目が覚めてしまいます。他にも舌の筋肉を麻痺させることで、のどに舌が落ち込みイビキをかきやすくなります。イビキは睡眠が浅くなる原因の一つです。



### お酒の適量

眠るときにアルコールが残っていなければ、夜間アルコールの影響を受けることはありません。お酒の適量は、日本酒なら1合、ビールなら中～大ビン1本、ワインならグラス2杯といわれています。

これらをあわせると、眠る前に飲むのではなく、夕食の時に晩酌として適量を楽しむのが眠りを妨げないお酒の飲み方ということになります。



日本酒(15度)  
1合(180ml)

焼酎(35度)  
ぐい呑み2杯弱(80ml)



#### \*お酒の適量\*

ウイスキー(43度)  
ダブル1杯(60ml)



ワイン(12度)  
グラス2杯弱



ビール(5度)  
中ビン1本



※アルコールと飲み合わせのよくない薬もあるため、医師、薬剤師にご相談下さい。

★次回のテーマは、GI (グリセミック・インデックス) 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。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索