

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.316

2023年2月号

睡眠と食事 ～食事で睡眠リズムを整えよう～



✓ 適切な睡眠とは

睡眠は8時間とった方が良いと聞かれますが、どのくらい眠るのが適切なのでしょうか。成人の標準的な睡眠時間は6～8時間ですが、必要な睡眠時間は人それぞれで、年齢によっても変化し、日中の活動量によっても異なります。一般に加齢と共に睡眠時間は短くなり、朝型化し、60歳を超えると20代や30代の頃と比べて30分～1時間ほど短くなります。これは、加齢による自然な変化です。

長く眠れば健康になるわけではなく、必要以上に眠ろうとすると、かえって眠れなくなったり眠りが浅くなったりし、睡眠の質が低下することがあります。

大切なのは長く眠ることよりも、質のよい睡眠をとることです。

たとえ睡眠時間が短くても、朝さわやかに目覚めることができ、日中も不調を感じずに活動できれば、質の良い睡眠が十分にとれているといえます。

<年代別平均必要睡眠時間>

年代	必要な睡眠時間
20代	約8時間
30～40代	約7時間
50代	約6.5時間
60代～	約6時間

参考：健康づくりのための睡眠指針2014。
厚生労働省健康局



✓ 睡眠リズムを整える

どの年代でも、質の良い睡眠を得るには、睡眠リズムを整えることがポイントになります。睡眠には2つのメカニズムが関係しています。

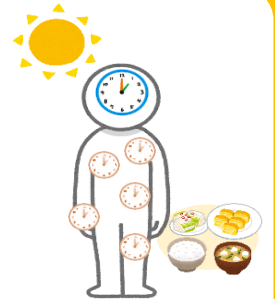
- ①恒常性維持機構 → 脳が疲れると眠くなる「睡眠欲求」
- ②体内時計機構 → 回復に必要な時間だけ眠ると自然と目覚める「覚醒力」

特に重要なのは②の体内時計機構で、身体の基本機能（体温・ホルモン分泌バランスなど）は、本来約24時間のリズムで行われています。この体内時計が乱れると、昼間頭がぼーっとしたり、眠りたい時間に眠れなかったり、朝起きれなかったりなど、身体に様々な影響が現れます。体内時計のリズムをしっかりと確立させることが、睡眠リズムを整えることにつながります。

睡眠リズムを整えるために一番重要なことは朝食を摂ること

体内時計には、脳にある親時計と全身の細胞の一つ一つにある子時計の2種類があり、親時計は目を通して入ってきた光を浴びてリセットされ新しく体内リズムを刻み始めますが、子時計は光に関係なく朝食によってリセットされます。

親時計が正しくリセットされていても、子時計がリセットされていないと身体の動きが鈍ったり、不調を感じたりすることがあります。



✓ 良い眠りのための食事のタイミングとコツ

◎朝食は起床後1時間以内に摂る

起床後1時間以内を目安に朝食を食べることで、子時計がリセットされ、健康的な一日のスタートとなり、睡眠-覚醒リズムが整います。

睡眠を助ける栄養素

◆トリプトファン

脳をリラックスさせる睡眠ホルモン「セロトニン」を作る必須アミノ酸のひとつです。牛乳、チーズ、鶏肉、卵、大豆製品、ゴマなどに多く含まれます。

◆ビタミンB6

トリプトファンからセロトニンを合成するには、ビタミンB6が必要です。赤身の肉、カツオ、マグロ、牛乳、納豆などに多く含まれています。

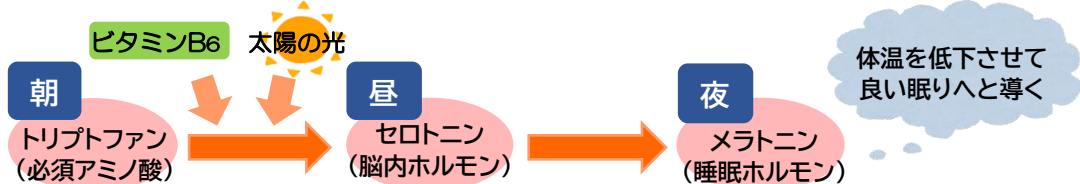
◆グリシン

「グリシン」には、脳をクールダウンし体温を下げて眠りに入りやすくし、睡眠の質を高める効果があります。カジキマグロ、えび、ほたてなどに多く含まれています。

朝食にトリプトファンを多く含む食品を食べましょう！

トリプトファンは、ビタミンB6や太陽光を浴びることで、セロトニンに生成されます。そしてこのセロトニンは、メラトニンというホルモンの材料になります。メラトニンは、夜になると体温を低下させて良い眠りへと導きます。トリプトファンからメラトニンの生成までは14～16時間必要なので、朝摂取したトリプトファンが、夜になるとメラトニンとして活躍します。

【トリプトファンからメラトニンの合成】



◎夕食は就寝3時間前には済ませる

食事を摂った後にすぐ寝てしまうと、脳も胃腸も起きて働くことになるため、十分に休むことができず、睡眠の質が悪くなります。

◎夜食を摂る場合は最低でも就寝まで1時間あける

お腹が空いたまま長く過ごすことも寝つきを悪くし、睡眠の質を悪くしてしまふことがあります。食べるのであれば、おかゆやうどん、スープ、バナナなど消化の良いものがおすすめです。夜食を摂ったら、就寝まではできるだけ1時間はあけるようにしましょう。

おすすめ一品料理

鮭と根菜のミルクみそ汁

<1人分>	
エネルギー	177kcal
たんぱく質	12.8g
トリプトファン	141mg
ビタミンB6	0.35mg
塩分	1.4g



材料	2人分
鮭	1切れ
塩	ひとつまみ
大根	60g
さつまいも	100g
だし汁(昆布・鰹)	300ml
A(牛乳)	100ml
みそ	小さじ2
青ねぎ(小口切り)	1/2本分

作り方

- ①鮭は一口大に切り、塩を振りかけしばらく置く。
- ②大根は皮を剥いて5mm厚さのいちょう切り、さつまいもは皮のまま1cm厚さの半月切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて沸かし、水気を拭いた①と②を入れて煮る。
- ④Aを合わせ、みそを溶いておく。
- ⑤③の具に火が通ったら、④を入れて火を弱め、沸騰させないように温める。
- ⑥温まったら器に盛り、青ねぎをのせる。

鮭と牛乳にトリプトファンが多く含まれています。また、ビタミンB6が鮭やさつまいもに含まれるため、この一品とご飯の組み合わせは朝食にぴったりです。

ホタテとじゃがいものバター醤油炒め

<1人分>	
エネルギー	156kcal
たんぱく質	8.3g
トリプトファン	67mg
グリシン	823mg
塩分	1.0g



材料	2人分
ベビーホタテ	10個
じゃがいも	中1個
ブロッコリー	1/3株
バター(有塩)	20g
濃口しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①じゃがいもは、皮を剥いて一口大に切り、水にさらしてザルにあげ、茹でておく。
- ②ブロッコリーは、小さめの小房に分け、茹でておく。
- ③フライパンにバターを溶かし、①とベビーホタテを加えて中火にかける。
- ④じゃがいもとホタテに焼き色がつくまで炒めたら、火を消し、濃口しょうゆを加えてざっくり混ぜる。
- ⑤②を加えて再び中火にかけ、しょうゆの香りが立つまでざっと炒めて火を止める。

ホタテには、体温を下げて眠りに入りやすくするグリシンが多く含まれています。



薬剤師からのミニ情報



～睡眠と関連する病気～

睡眠と関連して起こる身体の病気により、夜間の不眠やそれにより引き起こされる日中の眠気が起こることがあります。こうした疾患には、専門的治療が必要です。今回は2つの疾患について紹介します。

睡眠時無呼吸症候群

激しいイビキと睡眠中の頻回の呼吸停止、呼吸再開に伴う覚醒を繰り返す疾患です。このため深い睡眠を安定してとることができなくなり、夜間の不眠、あるいはこれによる日中の過剰な眠気が出現します。いびきや日中の眠気など気になる症状があれば、「ちょっと疲れているだけ」、「いつものこと」で終わらせず、ご家族やパートナーに寝ているときの状態を聞いてみてください。自分で症状に気づかない場合もありますから、自己判断は禁物です。医療機関で治療が受けられますので相談してみましょう。『無呼吸なおそう』でインターネット検索すると広島県の医療機関を探ることができます。



レストレスレッグス症候群

脚にむずむずする、火照るなどの不快感がおこる疾患で、一般にむずむず脚症候群と呼ばれています。夜眠るころに症状が現れるので、不眠の原因となります。どの年代でも発症しますが、日本では人口の約3～4%がこの病気と考えられており、睡眠障害患者さんの10人に1人の割合でむずむず脚症候群の患者さんがいると考えられています。脚に不快感があるだけでは、むずむず脚症候群にはなりません。下記の図の4つの特徴が揃ったとき、始めて、むずむず脚症候群が疑われます。



当てはまるような方は、皮膚科や整形外科ではなく、むずむず脚症候群に詳しい睡眠障害が専門の精神科や神経内科を受診することをお勧めします。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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



すずらん薬局HP

～快眠を助けるアイテム～

睡眠リズムを整えて
目覚めスッキリ！

賢者の快眠 睡眠リズムサポート



<機能性表示食品>

- ・アスパラガス由来の成分が睡眠リズムをサポート
- ・爽やかなグレープフルーツ風味
- ・顆粒タイプ

アスパラガス由来の成分アスパラプロリンには、体内時計のリズムを整えやすくするという研究結果があります。

3g×7包

【1,382円(税込)】

こんな方に
オススメ！

- ✓ 朝スッキリ目覚めたい
- ✓ 目覚ましが鳴るまでぐっすり寝たい
- ✓ 睡眠の質を高めたい



《4つの機能》

- 1.睡眠の質を高め、スッキリした目覚め感をサポート
- 2.就寝・起床のリズムを整える
- 3.休日明けも穏やかな気持ちでスタートできる
- 4.目覚ましの時間より早く起きてしまうことを和らげる

参考:大塚製薬ホームページ

あずきのチカラ 目もと用

リラックスして
熟睡へ

1日働き続けた目に気持ちいい蒸気温熱ピローです。あずきの天然蒸気の温熱がじんわり温め、心までほぐしていきます。適度な重みがあり、目にフィットするので、効果的に温めることができます。

なぜあずきがいいの？

あずきは他の豆類と比べて水分をたっぷり含んでいます。レンジでチンすると、温まった水分が水蒸気になって出てくるので、気になる部分をじんわりやさしい温度で温めてくれます。繰り返し使えるので、とても経済的です。



なぜ目を温めるといいの？

眼球を動かす動眼神経は副交感神経です。目を温めることで、副交感神経のスイッチが入り、リラックスモードに入るので、寝つきがよくなります。



【858円(税込)】

ドライアイのセルフケアにもおすすめです！
詳しくは『すずらん健康通信』(2023年1月号)をご覧ください！

参考:小林製薬ホームページ

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談を開催します!

『心電図測定を兼ねた血圧測定会』

服を脱がずに簡易的に心電図を測定できます。

日にち: 2月17日(金)

時間: 14:00~15:00

場所: すずらん薬局船越店(広島市安芸区)

予約制

<ご予約・お問い合わせ>

すずらん薬局船越店

☎ 082-821-3030

『骨密度測定会』

骨の健康が気になる方におすすめ!

日にち: 2月18日(土)

時間: 14:00~17:00

場所: すずらん薬局本店(広島市中区)

予約制

<ご予約・お問い合わせ>

すずらん薬局本店

☎ 082-545-4711