

朝、日の出の時間が早くなつてきましたね。外が明るくなり、鳥の声で目覚めるのは、とても気持ちがいいものです。でも、最近は夜更かしなど生活習慣が夜型になり、すつきりと起床できず、朝食を抜いてしまう大人や子どもたちも増えていきます。今回は、睡眠に関するお話をします。

快適な睡眠には、

規則的な生活リズムが大切

人間には、朝起きて夜眠るというリズムがあります。これは体内時計が刻むリズムによるものです。この体内時計は、目から入る光の刺激でリズムを刻んでいます。朝、太陽の光を浴びることで、リセットのスイッチが入って、およそ10時間は身体活動に適した状態が保たれます。スイッチが入ってから、14時間後には

眠りを誘発する「メラトニン」というホルモンが分泌されて、血中のメラトニン濃度が高くなると自然に眠くなります。人間の体内時計は、実際には、25時間だといわれています。だから、毎朝、光を浴びて体内時計をリセットしているのです。休日に朝寝坊をして、リズムを乱すと、月曜日の朝の目覚めが悪くなります。

夜型の生活リズムを

朝方に変える方法

睡眠時間帯が大幅にずれてしまっている場合では、光を使った専門的な治療が行われています。そこまではなく、2時間ほど、朝方にずらしたいという場合は、「早く起きる」ことを心がけましょう。人間は、いつも眠る2〜3時間前は、全く眠気がなくなるのだそうです。これは、大昔、人間が眠りにつく前は警戒心が強く働く時間帯だったためだと言われています。ですから、早く寝ようとして床に入っても、なかなか眠れません。毎日、30分程度早く起きて、外の光を浴びるほうがリズムをもどすにはよいのです。

睡眠の悩み

「入眠障害」と「中途覚醒」

現代人の5人に1人が「睡眠で休

養がとれない」「不眠がある」など、睡眠に関する悩みを持つているそうです。

「入眠障害」は眠りにつくまで、30分から1時間もかかり、なかなか寝付けないというものです。精神的ストレスがある場合に起こりやすいといえます。

「中途覚醒」は①60歳以上の②精神的ストレスがある③運動習慣がない人に多く見られます。どちらも、「緊張を少なくすること」「適度に疲労すること」が大切です。



睡眠時無呼吸症候群

群に注意

「中途覚醒」の中で、特に注意が必要なものに、「睡眠時無呼吸症候群」があります。

これは、睡眠中に呼吸が10秒以上停止、あるいは低呼吸が反復して起こり、この程度が睡眠1時間あたり5回以上あり、日中も眠気や倦怠感などの症状が伴う症候群です。呼吸が停止すると、体を守るシステムが働いて、目が覚め、睡眠が中断されますが、自分では気づきません。しかし、呼吸障害と睡眠障害によるスト

体のリズムを守る方法

1. 光の刺激を受ける
 - ①起きる時刻を一定にし、目が覚めたら太陽の光を浴びる。
 - ②寝る前の3時間くらいは、照明を落とすなどして、明るすぎないところで過ごす。
2. 効果的な目覚まし法
 - ①冷たい水で顔を洗ったり、熱いシャワーを浴びて、皮膚からの刺激で脳を刺激する。
 - ②軽い体操などで筋肉を刺激する。
 - ③音楽など音の刺激を受ける。
 - ④朝食をきちんととり、胃腸の活動が一定時刻に起こる習慣をつける。

レスは種々のストレス関連ホルモンの分泌過剰を招き、その結果、高脂血症、高血圧、糖代謝異常がもたらされ、動脈硬化を進めて、心筋梗塞や脳梗塞・脳出血といった致死的な病気を招きます。

睡眠時無呼吸症候群の原因は、様々な理由による上気道の狭窄で、肥満はこれを助長します。解剖学的には、下顎が小さい場合に起こりやすく、最近、固い食べ物を食べない習慣により、顎が小さくなっていることと、肥満者の増加により、今後睡眠時無呼吸症候群は増えていくと予想されています。このような症状がみられている方は、医師に相談してみましよう。

食生活の ワンポイント



安達栄養士

ホワイトパワーに注目!

『淡色野菜クッキング』

色の白っぽい淡色野菜には、白血球の数を増やしたりその働きを高めたりする成分が多く含まれていることがわかってきました。

白血球は免疫機構においても最も重要な働きをする細胞です。白血球の働きが増強すれば免疫力も強まります。この「ホワイトパワー」に注目して、淡色野菜の料理を紹介しましょう。

淡色野菜は白血球を活性化します

野菜をはじめとする植物性の食品の中に、医療の現場で用いられているような、免疫力を強化する免疫増強剤に類似する成分（白血球に作用する成分）が存在することが明らかになってきたのです。

白血球を活性化するには、白血球の量を増やす作用と質を高める作用の二つが考えられますが、野菜にはその両方の作用があります。

ホワイトパワーは加熱しても衰えません

野菜を多く食べましょう。という「生野菜でなければ」と思いがちです。食べたという実感のある感触

に加え、生で食べることでビタミン類が豊富に摂れると思う方が多いのでは？

確かにビタミンCなどは熱に弱い特徴があるので、生で食べるほうが効率よく摂取できると言えます。しかし生野菜はかさがあって食べられる量に限界がありますし、生では食べられない野菜も少なくありません。野菜をたっぷりとり、しかも多種類食べるには、火を通した野菜を食べるほうが効率的です。それは同時に、ビタミンC以外のさまざまな成分を十分に摂取することにつながります。

野菜は毎日食べても飽きがない素材です。特に淡色野菜は素材の味自体が淡白なこともあり、調理の方法しだいでまったく違った食感が得られます。いろいろな野菜を多様な料理に使うのが有効成分をたっぷり摂取するコツですから、健康長寿のためには料理上手であることも重要な要素といえるでしょう。



3月のレシピ

ハムと野菜の簡単ナムル

材料/2人分

- ハム 2枚
- 小松菜 100g
- もやし 100g
- ねぎのみじん切り 大さじ1強
- しょう油 小さじ1弱
- ごま油 小さじ1/2
- すりごま 小さじ1
- にんにくのすりおろし 少々
- 一味とうがらし 少々

作り方

- ① 小松菜は葉と軸に切り分け、それぞれ半分にして根元は切り目を入れて裂いてよく洗う。
- ② 底の広い鍋に小松菜の軸と水大さじ1と塩少々入れて強火にかける。箸でいりつけ、軸の色が濃くなったら葉ともやしを加えていり混ぜる。もやしが生きたらざるにあげて冷ます。
- ③ ②の水気をしほってボウルに入れ、aを加えて手で混ぜる。ハムをほぐして加えて混ぜる。

※淡色野菜と緑黄色野菜とを組み合わせればさらに栄養バランスがアップします。

ただききゅうりの胡麻和え

材料/2人分

- きゅうり 1本
- 白すりごま 小さじ1・1/2
- しょう油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- ラー油 小さじ1/2 (味を見ながら)

作り方

- ① きゅうりは両端をきり落とし、長さを3~4つに切ってから、すりごまで粗くたたく。
- ② ボウルにaを混ぜ、きゅうり、ごまを加えてあえる。

※冷蔵庫で20分~30分冷やして食べるとおいしいです。