



役立つ情報満載！・・・を、狙って奮闘中

まつばつうしん

松葉医院

No.15 秋号

ヘルスサポート室

秋の夜長と睡眠の質 食生活や運動の生活習慣・寝室の睡眠環境を見直してみませんか？

秋の夜長という言葉は、秋が深まるにつれ夜が長くなることを表現しています。加えて、急な気温の変化に身体が追いつかず、自律神経の乱れや、夏と同様に冷たい物の摂り過ぎなどから身体が冷え、様々な不調をきたし易くなります。これらの事象を上手に乗り切るためにも、今回は、睡眠の質について考えてみましょう。

【高齢者の場合】日中に活動的に過ごすことが大切です。睡眠も横になっている時間（床上時間）が、**8時間以上にならないことを目安**に、各々の必要な睡眠時間を確保することが大切です。また、長時間の昼寝は、夜間の質の良い睡眠の妨げとなるので注意が必要です。

【成人の場合】適正な睡眠時間には、個人差がありますが、**6時間以上を目安に**必要な睡眠時間を確保することが大切です。睡眠の不調や睡眠の質の低下がある場合は、生活習慣の改善を図ることも重要ですが、病気が潜んでいる場合もあるので留意しましょう。

【睡眠時無呼吸症のセルフチェック】

睡眠時無呼吸症候群があると、睡眠中の酸素不足を起こし、交感神経が興奮した状態が続き身体が休まりません。高血圧・不整脈・脳血管障害・虚血性心疾患・糖尿病・逆流性食道炎などの疾患の合併に繋がると言われています。 文責)ヘルスサポート室 管理栄養士 田邊 弘子

Q1	毎晩、大きないびきをかきますか？	はい・いいえ
Q2	「睡眠中に呼吸が止まっていた」と、指摘されたことはありますか？	はい・いいえ
Q3	昼間眠くなることがありますか？（居眠り運転をしそうになったり、会議中にうとうとしてしまうことがよくありますか？）	はい・いいえ
Q4	朝起きた時、寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がありますか？	はい・いいえ
Q5	若い頃より、体重が増えて、顔つきが変わったと言われますか？	はい・いいえ
Q6	メタボリックシンドロームの傾向はありますか？	はい・いいえ

★「はい」が、多い方、気になる症状がある方は、医師にご相談ください★

ほうじ茶ジンジャー(1人分) [1人分] 1杯 - 1Kcal/たんぱく質0g/脂質0g/炭水化物0.4g/食塩相当量0g

【材 料】

ほうじ茶 . . . 150~180ml
しょうが . . . 1/2 かけ
(チューブ生姜の場合・小さじ1弱)
低エネルギー甘味料は、お好みで

【作り方】

- ①生姜はすりおろす
- ②カップに生姜・お好みで甘味料・熱いほうじ茶を注ぐ（お好みでレモンを添えても良い）

【応 用】

ほうじ茶パウダーと牛乳で、ほうじ茶ジンジャーラテもお勧め
文責) ヘルスサポート室 管理栄養士 田邊弘子



朝の散歩で太陽の光を浴び 体内時計をリセットすることから始めよう！

睡眠を導くホルモン「メラトニン」は、朝日を浴びて15~16時間後に分泌が始まると言われています。リズム良い適度な運動やストレッチは、副交感神経を刺激し神経の興奮を抑えてくれます。夏場、お休みしていた朝の散歩をそろそろ復活させてみませんか？



【眠る前に】 掌は、上向きにし脇の下に卵2個が入る程度に開き大の字に横になる。かみしめていた奥歯を緩め、緊張をとり目を閉じて大きなため息をついて
~リラックス~



文責) ヘルスサポート室 管理栄養士 健康運動指導士 岩尾 美智代