

# 紙ふうせん



第64号

2009.5.25

(特集) 不眠症①、ニンニク

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

## 特集 不眠症のはなし①

「眠れない」という悩みは誰でも一度は経験したことはないでしょうか？  
「寝つきが悪い」「寝ついても途中で何度も目が覚める」「熟睡できない」といった症状がたび重なり慢性化している状態を「不眠症」といいます。また睡眠に関わる問題を抱える人の数は近年増加傾向にあると言われてしています。

不眠の原因は様々ですが、自分自身の睡眠状態をよく知り、睡眠環境を改善することは効果的な治療をする上で大切なことです。

薬を服用されている方は医師・薬剤師の指示通りに服用しましょう。  
(お薬編は次号に続きます。)

### ★不眠症の症状と種類

入眠困難	眠ろうとしてもなかなか眠れない(寝つきが悪い)状態
中途覚醒	寝ついたにも関わらず何度も目が覚める状態
熟眠障害	睡眠時間は十分であるにも関わらず、深く眠った感覚が得られない状態
早期覚醒	朝早くから目が覚めてしまう。 うつ病の方や高齢者の方に多く見られる状態



### ★不眠の原因

環境要因：工事の音や車の音などの騒音や家族の歯ぎしりやイビキなど  
 生理的要因：海外旅行などの時差ぼけや深夜勤務など  
 心理的要因：悩みや心配事、ストレスなど  
 精神疾患：うつ病や不安障害などの精神科領域の病気  
 その他の原因として飲酒、喫煙、カフェイン摂取、睡眠時無呼吸症候群があります。



### ★日常生活で気をつける事

- ・睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分歳をとると必要な睡眠時間は短くなります。昼寝をするなら20～30分までに。
- ・眠くなってから床につく、就寝時間にこだわりすぎない眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする。
- ・刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラクセス法を就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避ける。
- ・光の利用でよい睡眠  
目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。
- ・睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと  
寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる。



(宮本)

## 今月の小ネタ

### ニンニクパワーでスタミナアップ!



ニンニク料理は「スタミナがつく」「かぜの予防になる」と言われており、その効果が注目されています。しかし、あの独特の臭いが苦手な方も多いのではないのでしょうか？

ニンニクは球根の部分食用とし、コレステロール抑制、糖尿病やガンの予防、便秘解消、肌荒れ防止など、様々な効果があるとされています。

### ニンニクの主な成分

- アリシン：ニンニク特有のにおいのもと  
胃腸の働きを良くして食欲不振を解消する効果  
ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めエネルギーを作るので、疲労回復に役立つ  
強い抗菌作用、免疫増強作用など
  - スコルジニン：体内の栄養素を燃焼させてエネルギーに変える  
新陳代謝を促進し、血行をよくする
- ほかに、オリゴ糖やカリウム、ビタミンB<sub>6</sub>などの栄養素が含まれています



適量(生なら1片、加熱したものなら2～3片)の摂取は効果的ですが、食べ過ぎると貧血の原因になったり、腸内細菌の繁殖まで抑えてしまうことがあります。また空腹時に生で食べると、胃粘膜を傷つけることもあり、注意が必要です。

(北西)

いちご薬局   かりん薬局   すみれ薬局  
 つくし薬局   さくらんぼ薬局   いちご薬局北店