

まちのくすりやさん

第90号

今回のおはなし

「寒い冬に快眠して、すっきり起きる工夫」

「ザ・たばこ」



寒い冬に快眠して、すっきり起きる工夫

冷たい布団の中で縮こまり、寝付けない夜を過ごしていませんか？寒くて暗い朝、つらくないですか？睡眠のメカニズムを知って、冬も快適に眠り、起きましょう！

睡眠は、深い眠りと浅い眠りが約1時間半周期で繰り返します。中でも、最初の2周期、就寝から3時間にもっとも深い眠りが表れます。成長ホルモンが活発に分泌され、体の疲労を回復する時間帯でもあり、この3時間が睡眠の質にとって重要になってきます。

環境省が推奨する冬の室温は20℃。ただ、布団の中は体温で33℃ぐらいまで上がるので、寝室は温度が低めでもOK。3℃の寒さでも暖かい布団があれば眠れはしますが、冷たい空気が肺に入って下がりすぎてしまいます。理想的な室温は、布団から出た時1枚羽織ってちょうどよい15～18℃ぐらい。寝つきを良くするために暖房機器をつけ、就寝3時間後にタイマーを切るとよいでしょう。

湿度にも気をつけて下さい。東京の1月の平均湿度は1年で最も低い49%。エアコンをつけると30%まで下がることもあります。乾燥すると、のどの粘膜が乾きウイルス感染しやすくなります。加湿器を使って40～60%に加湿しましょう。

湿度が高すぎると室内が結露するので、湿度計を置いて寝室環境をチェックして下さい。

寝る前の備えも侮れません。冬は熱いお風呂につかりたくなりますが、意外にも就寝1時間前に30～40℃のぬるま湯に20分入るのがベスト。睡眠時は、体温を下げて脳を休ませるので、このぐらいの湯温だと、手足の血管が開いて熱が開放され、体の深部の体温が下がって眠りやすいからです。もっと熱いと、手足の血管が収縮して深部に熱が残り眠りにくくなります。熱い湯が好きな人は、寝る2～3時間前にすませましょう。

最後にすっきり目覚める方法です。眠気を起こすホルモンのメラトニンは夜に多く分泌され、光を浴びると止まります。日の出が遅い冬は、徐々に明るさを増すタイプのライトを、起床30分前にタイマー設定で点灯するもの手です。あわせて暖房機器のスイッチも入れれば、心地よく起きられます。

冬に快適に眠る環境は？

エアコンなどタイマーで3時間後に切る
3時間

加湿器
足下照明

温湿度計 18℃ 45%

快適な室内環境
室温 15～18℃ぐらい
湿度 40～60%

1月の 東京 49%
平均 大阪 61%
湿度 新潟 72%

布団の吸湿性
フランスベッドスリープ
研究センター提供

| 時間 | ウール毛布 | 羽毛布団 | 化繊綿掛け布団 | アクリル毛布 |
|----|-------|------|---------|--------|
| 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 1 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 |
| 2 | 6.0 | 4.0 | 2.5 | 1.5 |
| 3 | 7.0 | 4.5 | 2.8 | 1.8 |

眠りの周期
約3時間が重要

浅い
深い

グラフィック 前川 明子

たばこをすうと・・・



初めのころ

- ・せきが出る
- ・息切れ
- ・気管支炎
- ・つかれやすい
- ・食べ物がまずい
- ・歯が黄色くなる
- ・いやなおいがする
- ・病気になりやすい

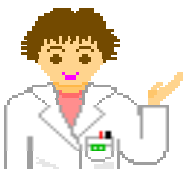


長くすうと

- ・口腔(こうくう)がん
- ・心臓病(しんぞうびょう)
- ・食道がん
- ・咽頭(いんとう)がん
- ・気管支ぜんそく
- ・肺がん
- ・胃・十二指腸の病気
- ・骨そしょう症

高齢者のインフルエンザは重症化することがあります。インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します（飛沫感染）。普段から“咳エチケット”（①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、②咳やくしゃみが出る時はマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど）を心がけて下さい。

まちのくすりやさんは、今年も毎月発行いたします。
よろしくお願ひ致します。



（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>