

●不眠症について

厚生労働省の調査によると、国民の5人に1人が十分な睡眠を取れていません。スリーマイル島原発事故、チェルノブイリ原発事故、チャレンジャー号爆発事件のように睡眠障害を原因とする大惨事も、過去には見られました。国内では阪神淡路大震災、東日本大震災の後に、ストレス反応から多くの患者さんが不眠症を発症しています。

最新新しい睡眠薬が販売されていますが、不眠症に対して薬物療法だけでなく有効な治療法なのでしょうか。「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」によると、睡眠衛生指導が重視されています。

●定期的な運動  
定期的に運動しましょう。適度な有酸素運動をすれば寝付きやすくなり、睡眠が深くなるでしょう。

●寝室環境  
快適な就床環境の下では、夜中の目覚めは減るでしょう。音対策のためにじゅうたんを敷く、ドアをきっちり閉める、遮光カーテンを用いるなどの対策も手助けとなります。寝室を快適な温度に保ちましょう。

●就寝前のカフェイン

就寝の4時間前からはカフェインの入ったものは取らないようにしましょう。カフェインの入った飲料や食べ物（日本茶、コーヒー、紅茶、コーラ、チョコレートなど）を取ると、寝付きにくくなったり、夜中に目が覚めやすくなったり、睡眠が浅くなったりします。

●就寝前の飲酒

眠るための飲酒は逆効果です。アルコールを飲むと一時的に寝付きが良くなりますが、徐々に効果は弱まり、夜中に目が覚めやすくなります。深い眠りも減ってしまいます。

●就寝前の喫煙

夜は喫煙を避けましょう。ニコチンには精神刺激作用があります。

●寝床での考え事

昼間の悩みを寝床に持っていくようなようにしましょう。心配した状態では寝付くのが難しくなるし、寝ても浅い眠りになってしまいます。

大切なのは、飲酒や喫煙を避け、適度な運動を行うことです。不眠症は高血圧や糖尿病など慢性疾患にも影響します。ぜひこれらに配慮して健康的な生活を送りましょう。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！



旬のレンコンを簡単においしく

レンコンサラダ

材料（4人分）

- ・レンコン…160g
- ・ニンジン…40g
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・酢…50ml
- A・砂糖…大さじ2
- ・塩…ひとつまみ

- B・すり白ゴマ …大さじ1
- ・マヨネーズ …大さじ1・1/2
- ・しょうゆ…小さじ1

●エネルギー 77kcal/人 ●食塩相当量 0.7g/人

作り方

- ①レンコンは皮をむき、薄くいちょう切りにする。ニンジンは千切りにしてゆでる。
- ②鍋にレンコンを入れ、ひたひたになるまで水を入れ、Aを加えてさっと煮る。
- ③ニンジンとレンコンの水気を絞り、Bを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。

★ひとことポイント★

下にレタスを敷いたり、パセリを振ったりして盛り付けに「緑」を入れると、彩りも良く、おしゃれなおもてなしの1品になります。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会