

Samma Cafe!

Vol.05 今日からあなたもぐっすり睡眠

いよいよ本格的な春シーズンの到来です！新しい環境、出会いや別れ・・・さまざまな変化が多い春は、大きなワクワク感と共に身も心も慌ただしさに包まれます。そんな緊張感からか、人によっては睡眠が浅くなったり、寝付きが悪くなることも。睡眠の質が下がること、仕事のパフォーマンスが落ちてしまったり、心身に不調をきたしやすくなってしまいます。そこで今回は、日常生活でとても大切な「睡眠」をテーマにお話ししたいと思います。

1. 春の不眠はなぜ起こる？

漢方では、春は「肝」が高まりやすいと言われており、それが原因となって不眠が起こりやすいと言われています。漢方の視点から見た不眠の解決方法とは？

「肝」は自律神経を司っており、我慢やストレスが苦手という特徴があります。環境の変化が大きな春はそんな肝に不調をきたしやすく、イライラや緊張、不眠などの症状を引き起こします。（西洋医学的に言うと、自律神経失調症の症状に当たります。）また、肝は「血（けつ）の貯蔵庫」と言われており、不調になるとうまく血を貯め込むことができず全身不足してしまいます。血は人のココロとカラダをリラックスさせたり安心させる効果があるため、それが不足してしまうと...どことなく不安な気持ちになったり、安らぐことが困難に。すると、寝付きが悪くなったり眠りが浅くなり、睡眠の質が低下します。そんな春の養生キーワードは「肝のケア」と「血を補う」こと。次に、その方法をお伝えします！

2. 睡眠の質を上げる、春の養生法

季節に合った養生法を実践することで、ココロとカラダはますます健康になります。日常生活で簡単にできる、よく眠れるようになるための方法をお伝えします。

緊張感を和らげ、リラックスするためには肝の高ぶりを抑えることが大切です。その方法の一つとしては、春の食材を食べること。菜の花や春菊、うど、ふきのとうなど、旬の葉野菜や山菜の「苦味」が肝の高ぶりや緊張、興奮状態を抑えてくれます。逆に控えたいのが「酸味」のある食べ物。梅干しやお酢、酸味の強い果物など、こちらは緊張状態を悪化させてしまうので、食べ過ぎには要注意。更に、肝を健やかに保つためには適度な運動がとても大切です。心地よく感じる程度のストレッチやウォーキングなど、終わったあとに爽快感のあるエクササイズは心身共にリラックス効果があり、夜の安眠を促します。

また、血を増やすためにおすすめの食材は『黒い食材』と呼ばれるもの。黒ごま、棗、黒木耳、レバーなどは不足しがちな血をたっぷり補ってくれます。鶏肉や赤身肉、大豆などのタンパク質は血の材料となるため、こちらも積極的に摂ると良いでしょう。カラダを冷やさないことと、しっかり温めることも心がけてみてください。

3. ぐっすり眠るために必要な「5箇条」

睡眠時間が取れている人でも、朝なかなか起きれなかったり、朝から疲れていたりしませんか？十分な睡眠時間を取ることと同じくらい大切なのが「睡眠の質」なのです！

今月のサンマカフェセレクション！

今月のテーマ「睡眠」にちなんで、葵薬局のおすすめ商品をご紹介します。



【右】カモミールティー
【左】ハーブティーセット(どちらも税込286円)

ぐっすり眠りたいけど、なんだか寝付きが悪い・・・そんなときにおすすめなのがこちらのハーブティー。ハーブの香りは交感神経を沈め、副交感神経に作用します。すると、ココロとカラダが自然と緩み、ゆったりと夢の中へ。ポイントは、自分の好きな香りや「心地よいな」と感じる香りを選ぶこと。自分が好きだと感じるものは、自分のカラダに合う場合が多いからです。夜眠る前のちょっぴり贅沢なひとときが、毎日頑張るあなたの緊張感を和らげてくれます。ぜひ、お試しあれ。

1. 体内時計を整える

ポイントは、毎朝同じ時刻に起きること。起床後はカーテンを開け、太陽の光を全身に浴びることが体内時計のリズムを整えてくれます。照明の調節ができる方は、日中は青白い照明、夕方以降はオレンジ色の照明に変えると良いでしょう。夜にリラックスするためのカラダづくりができます。

2. 活動的に過ごし、疲れをためる

日中は活動的に過ごすことがポイントです。適度な運動や活動量が、程よい疲れをつくります。昼寝をすることは午後の集中力を高めますが、長すぎると逆効果。夜に眠りづらくなってしまいます。明るいうちはしっかり動き、夜にゆったりする生活習慣をつくりましょう。

3. 体温のメリハリをつくる

夜寝る前に入浴すると、深部体温が0.5℃アップします。深部体温は「上がった分だけ下がる」という性質があるため、入浴後は急降下。そのメリハリがぐっすり眠るのに効果的ということです。

4. 就寝前はリラックス

就寝前は、なるべくテレビやスマホなどの画面から離れ、目を休ませると共にリラックスできる環境を作りましょう。好きな香りのアロマを炊いたり、心安らぐ音楽をかけたり、ストレッチで血行を良くするなど、自分に合った方法を実践してみてください。

5. 快適な寝室づくり

日々の睡眠環境を整えることは、とても大切です。温湿度や音、光に気を配り、自分の状態に合うものを選びましょう。肌触りが良く、吸湿性の良いパジャマやシーツを使用することも効果的。そして自分のカラダに合う枕やマットレスを使うようにしましょう。

4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

ちょっと、漢方の豆知識。

みなさんは「気血水」という言葉を聞いたことはありますか？これは、人が健康を保つために大切な3つの要素を表しています。

気：カラダの中を巡るエネルギー

血：血流や栄養素、老廃物を回収する

水：カラダを潤す液体

この3つがしっかりとバランスを取ってスムーズに体内を巡ると、人のココロとカラダは健やかに保たれ、毎日を生き生きと過ごすことができます。

気血水のバランスを整えるために大切なのが、①栄養たっぷりの食事、②適度な運動、③質の良い睡眠、です。どれもとても基本的なことですが、毎日続けることで私たちのカラダは元気を取り戻し、ココロも幸せを感じやすくなります。

今月のニュースレターのテーマは「睡眠」ですが、まさに気血水のバランスを保つために必要不可欠なこと。皆が自分のカラダを大切に、幸せな毎日を過ごせますように・・・

不眠の悩みに！

ぐっすり眠るための食事とは？

春になり、新生活が始まる方も多そうですね。新しい生活はワクワクとともに慣れないことが多く、ストレスを感じてしまうことも。明日のことを考えて・・・眠れない！という方は、ぜひお食事からのアプローチもしてみましょう！

質のいい睡眠に必要なことは？

- 1 就寝3時間前には夕食をすませる
- 2 腹八分目を守る

時間 食事してすぐに寝てしまうと、体は消化活動を優先するため、内臓が休息する時間が短くなります。眠りが浅くなったり、疲れが抜けにくくなったりします。

量 夕食は、朝食・昼食ほどのボリューム

ではなく、腹八分目を守りましょう。帰宅から就寝まで時間が短い時は、消化のいいものを少量摂るだけにとどめましょう。

Point
コーヒーなどの覚醒作用を持つカフェインを含む飲食物は、入眠や深い睡眠の妨げに！またお酒は、一時的に寝つきをよくする効果がありますが、眠りを浅くし夜中に目を覚ましやすくなります。就寝前の3～4時間は控えましょう。

不眠に効果的な栄養素・成分とは？

トリプトファン

睡眠に関わるホルモンのメラトニンを合成する材料となる。



カルシウム

イライラを鎮めるミネラル。カルシウムが不足すると神経伝達がうまくいかず、不安定になります。



ビタミンC

抗ストレスホルモンである副腎皮質ホルモンの合成に関わっている。



ビタミンB12

精神を安定させ、睡眠を促す。睡眠のリズムを整えてくれる。



GABA (ギャバ)

心身をリラックスさせたり、ストレスを軽減する作用、血圧を低下させる作用などがある。



しっかり朝ごはん で快眠！

不眠解消するためには夜の食事が大事！と思いがちですが、朝食をしっかり摂ることで1日24時間のリズムを戻すことができます。また、朝食でトリプトファンを摂取するのが効果的です。