



ひやくそうえんけんこう

平成27年12月号

百草園健康だより



睡眠中カラダが凝ってしまう。「寝コリ」を防ぐには!

眠っている間に筋肉がカチコチになる「寝コリ」。「眠ると翌朝には体がスッキリ!」と過ごしていた日々は過去の話。歳を重ねると、眠ってもコリが解消されない。それどころか、寝起きに肩周りや背中がガチガチに固まっている感じがする。実はこれを放置してそのまま過ごしていると、疲労が蓄積されて慢性的なコリになってしまう可能性があります。

- あなたの不調の原因かも? 「寝コリ」度チェック**
- 睡眠時間は少なくないのに、起床後もとても眠い
 - 仕事をしても午前中に睡魔に襲われることが多い
 - 朝の洗顔やうがい、着替えといった簡単な動作で体のどこかが痛んだり、体が固く感じて違和感がある
 - 怖い夢や嫌な感覚の残る夢を見る
 - 睡眠時、歯ぎしりを指摘されたり、歯の食いしばりの自覚があったりする
 - 起床後、胃腸の不調を感じる人が多い
 - 出勤時や午前中の外出時に脚の疲労を感じる
 - 快晴の日の明るさは、眩しすぎて不快に感じる
 - 以前は違和感がなかったが、枕や布団が体にしっくりこない気がしてきた



「寝コリ」といって、起床時の肩こりが挙げられるかと思いますが、筋肉のコリが及ぼす体調不良も含まれます。眠っているだけでも心身リラックスができて体に力が入り、「寝コリ」が生じやすくなっている可能性があります。次の項目でチェックしてみましょう。

寝コリ度チェック

睡眠時間は少なくないのに、起床後もとても眠い

仕事をしても午前中に睡魔に襲われることが多い

朝の洗顔やうがい、着替えといった簡単な動作で体のどこかが痛んだり、体が固く感じて違和感がある

怖い夢や嫌な感覚の残る夢を見る

睡眠時、歯ぎしりを指摘されたり、歯の食いしばりの自覚があったりする

起床後、胃腸の不調を感じる人が多い

出勤時や午前中の外出時に脚の疲労を感じる

快晴の日の明るさは、眩しすぎて不快に感じる

読めば トクする 裏ワザ大百科

今回は洋服の裏ワザです。

「スーツやコートにたたみジワができたら」

冬物を出してみたら、スーツやコートにたたみジワがついていて着られなかった、という経験はありませんか。そんなときには、ウールものなら全体に霧吹きして1日ハンガーに掛けて吊るしておけばとれます。より楽な方法は一晩バスルームに下げておくというもの。湯気のおかげできれいにシワがとれます。



「衣類についた防虫剤の臭いが気になるときは」

防虫剤の臭いがついてしまったら、服をビニール袋に脱臭剤と一緒に入れて一晩おけば、スッキリと臭いがとれます。あるいは、扇風機で風を当てて、スチームアイロンをかけるだけでも効果があります。さらに、タオルをぬるま湯につけて絞って、衣類の上に当ててアイロンをかけても結構です。タバコの臭いも消すことができます。さらに、タオルを浸けるぬるま湯に、エッセンシャルオイルや香水を一滴たらすといい香りになります。



今更聞けない 故事成語

「万事休す」

もう、どうにもこうにも・・・。

「万事」は「すべて」、「休す」は「手の施しようがない」「休止する」という意味。つまり、問題があっても打つ手が無い状況を表す言葉です。

昔、中国のとある小国に息子を溺愛する王がいました。その王はどんなに怒っていても、その息子の顔を見るとたちまち機嫌が直ったそうです。このことを知っていた国民は、こんなに甘やかされて育てた息子が王になったら、「この国は、何もかも(万事)おしまい(休す)だ」と思ったそうです。

このほかにも、「息子の顔を見れば王のどんな(万事)怒りも収まった(休す)」、他人に叱られても息子が意に介さずに笑っていることから、「もう(万事)手の施しようがない(休す)」など、この言葉の由来には諸説あります。



—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

眠っていても体が凝ってしまうのはなぜ?
眠っていても体が凝ってしまう場合、考えられる大きなポイントが、布団に横になっても、力を抜くことができないことです。そして、睡眠中も内臓が活発に働いているため、リラックスを促す神経系が優位にならず、活発に活動する体制のまま就寝していることが挙げられます。すると、質の良い睡眠をとることができず、しかも筋肉のコリが生じるほど体に悪影響を及ぼしてしまいうことが起こり得るのです。

寝コリになるNG習慣とサヨナラしよう!

- ① 掃宅後の照明はなるべくリラックス色に
夕暮れ時の空はオレンジ色ですが、その頃、体は入眠に向けてリラックス状態へ移行していきま[※]す。帰宅後は間接照明などを使い、目から入る光の刺激を抑えることができるので、リラックスを促す神経系が優位になりやすいです。
- ② パソコン・スマホを使う時の明るさ
「①」で夕焼け色の照明にしたとしても、その中でパソコンやスマホを使うと、部屋の明るさとのギャップで自律神経系のバランスが崩れ、睡眠の質が低下します。パソコンやスマホを使用する時は、文字が無理なく読める程度の明るさに設定しましょう。
- ③ 掃宅したらひと呼吸おく時間をとる
明るさからの刺激で神経が休まらな[※]い以外にも、思考回路がOFFにならない



いために心の緊張が解けないといったことが「寝コリ」の原因になります。ほんの10分くらいでも良いので、なるべくリラックスできる服装、姿勢で、目を閉じてみましょう。

- ④ ぐっすり寝るための飲み物・夜食にも要注意
のんびりした気分になりたい時に、お酒の力を借りる人もいます。しかし、深酒してしまうと逆効果です。夜食にもいえることですが、睡眠中に内臓が休まらないとその反応で筋肉が緊張を起すことがあり、それが翌朝の「寝コリ」や胃腸の不調となって表れます。
- ⑤ 合わない寝具はタオルで調整
起床時に首・肩こりを感じると寝具の影響かと買い替えを検討する人がいるかもしれませんが、一時的な筋肉の凝りかもしれないので、タオルを代用し少しずつ枕の高さを調整してみましょう。
- ⑥ 1日の中で楽しかったこと・良かったことを思い出す
ツライことがあると睡眠中に歯のくいしばり・首や肩に力が入るといったことが起こりやすくなります。帰宅後、バスタイムなどで、今日1日良かったことを振り返ったり、興味ある雑誌や本を眺めて、頭の中の凝りも和らげながら就寝時間を迎えるようにしましょう。

いかがでしたか。色々試して自分に合った方法を探り、質の良い睡眠で「寝コリ」を防ぎましょう。



とりの糸内豆鍋

木杓米斗(2人分)

とり骨付きぶつ切り肉	250g
しょうが薄切り	1かけ分
もめん豆腐	1丁
ほうれん草	1/2わ
糸内豆(たねつき)	小12パック(100g)
卵黄	1個分
バター	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩	少々

とり肉

消化吸収のよい上質なタンパク質、リノール酸、ビタミン、ミネラル、アンゼリム、カルシウム、コラーゲンなど含まれます。

納豆

大豆のたんぱく質、糸内豆たんぱく質、食物繊維、レシチン、ビタミンB群、Eなど含まれます。



つくりかた

1. 土鍋に水を1と1/2カップ、しょうがを入れ、火にかける。沸騰したら、とり肉を入れふたをして煮る。煮立たらアクをすくいながら7~8分煮、しょうゆ、塩を加える。
2. 4等分に豆腐、4~5cm幅に切ったほうれん草を加え、ふたをしてひと煮する。
3. 糸内豆、添付のたね、卵黄をボウルに入れよく練り混ぜ、2にのせ、ふたをしてひと呼吸煮、バターを落といたらできあがり!

食卓に金鍋と出さ!



雑学の小部屋

ミカンについている白い筋は何?

ミカンの内袋についている白い筋は、味がしない上、食感もいいとは言えません。「ミカンは好きだが、あの白い筋を取るのが面倒で食べる気がしない」と言う人もいるのではないのでしょうか。

そんな白い筋ですが、“維管束”という正式名称があり、実はミカンの実に水や養分を通す重要な役割を持っています。

また、見た目には栄養がほとんどなさそうですが、ビタミンB群、ビタミンC、さらにはヘスペリジンまで含まれています。ヘスペリジンとはポリフェノールの一種で、毛細血管を強化して高血圧や脳出血などを防ぐ働きがあります。

ミカンを食べる時、白い筋をていねいにとって食べる人もいますが、それはわざわざ手間と時間をかけて栄養を捨てているということになります。皮をむいたらガブリと豪快に食べてしまいましょう。



旬の食材と栄養成分「カキ(牡蠣)」

カキ(牡蠣)の旬は11~2月頃です。海のミルクと呼ばれるほど、栄養価が高いのがカキの特徴です。殻つきはずっしりと重みのあるものを選びましょう。むき身は白か青みがかった白色で光沢があり、黒い膜が鮮やかでふっくらしたものが良品のカキです。



栄養成分は、良質なたんぱく質、亜鉛、グリコーゲンを豊富に含んでいます。ビタミンB1・B2・B12、葉酸、カルシウム、鉄分、銅、タウリンも含まれています。

グリコーゲンは、素早くエネルギーにかわるので、疲労回復やスタミナ不足解消に効果があります。魚肉の5倍以上も含まれているタウリンは、コレステロールを減少させたり、血圧を下げて高血圧を予防してくれます。

亜鉛は、発育を促進し、味覚を正常に保ちます。鉄分・銅・葉酸は、貧血の予防に役立ちます。葉酸は、妊婦に必要な栄養成分です。

なお生ガキを食べるときによくレモン汁をかけるのは、レモンのビタミンCが鉄分の吸収を良くするからです。

知ったかぶり生活情報「10秒で玄関の靴がスッキリする方法」

毎日が法事のような玄関!? 脱ぎっぱなしの靴が、何足も散乱している玄関。うんざりしますよね! 数えると、家族の人数分より多いことも…。これじゃ、まるで法事!? 脱いだら揃えればいいことなのに、どうしてこうなってしまうんでしょう?



■忙しい現代生活が玄関を荒らす

忙しい現代生活の中で、玄関は、長くとどまることのない場所です。出かける時にせよ、帰宅時にせよ、そそくさと靴を脱ぎ履きして、一刻も早く外に出ようとするか、中に入ろうとするかです。そんな「通過するだけの場所」で悠長に行動するなんて時間のムダ、皆無意識にそう思っているのではないのでしょうか。それが、つい靴を脱ぎっぱなしにしたり、揃えずに放置したりする行動に表れているのかもしれない。



■とはいえ「脱いだ靴は揃える」から

靴だらけの雑然とした玄関は、帰宅時の気分も悪いし、訪問者に与える印象もよくないし、何より、出入りがしづらいもの。広々とした玄関であっても、できれば靴は出入りのたびに下駄箱にしまうようにしたいですね。

とはいえ、脱ぎっぱなしが常だった人にとって、「帰宅したら必ず靴は下駄箱に」というルールは、かなり高いハードルかも。ここはもう少し現実的に、「脱いだ靴は必ず揃える」から始めましょう。

■使うのはたった2枚の紙!

「靴は揃えてね!」なんて、今までもさんざん言ってきたけど、全然効果なかったわ! という方のために、こんなやり方をご提案します。用意するのは2枚の白紙。そう、コピー用紙でOK。

一枚にはこう書きます。「回れ右をしてください」それを玄関の上がり框の床にテープで貼ります。もう一枚にはこう書きましょう。「そのまま靴をそろえて脱いでね!」



こちらは、玄関扉に貼ります。意外とウケる! やってくれる! これはかなりの確率で、靴を自主的に揃えてくれるやり方です。それも、「プツ」と吹き出しながらやってくれることが多いので、ガミガミ言うより効果大。絵の得意な人なら、イラストや漫画で楽しくしてもいいですね。視力の悪い人のためには、太字で書いてあげましょう。

■靴が揃ってさえいれば…

靴が揃ってさえいれば、それを下駄箱にしまうのは比較的ラクです。また、仮に出しっぱなしになってしまっても、揃っていることで最悪の醜さは回避できます。



「回れ右」の貼り紙の効果が続いているうちに、習慣づけばしめたもの。たとえ1度でうまくいかなかったら、貼り紙のデザインを変えたり、コピーを変えてみたりして、あの手この手で継続を図りましょう!

■靴を揃える時間は、たったの10秒!

急いでいると、とにかく出入りに時間をかけまいとするものですが、「回れ右 → 靴を脱ぐ → 揃える」にかかる時間は、10~20秒です(靴による)。

さらに、それを下駄箱にしまうのにかかる時間は、5~10秒。つまり、揃えるだけなら最短10秒。揃えた靴をしまっても、たった30秒しかかかりません。

「玄関で、+10秒のゆとり」。これだけで、いつもスッキリした玄関が保てるなら、試してみる価値はありますよ!

※高齢者や、足の不自由な家族がいる場合、床に貼った紙で滑らないように注意してください。

実践 美容のミニ情報

ゴマ油には、ゴマ本体よりも多く「ゴマリグナン」が含まれています。ゴマリグナンの代表は「セサミン」「セサモリン」「セサミノール」「セサモール」など。それぞれ強力な抗酸化力で、からだを老けから守りま

「ゴマで老けを遠ざける!」



- す。カボチャ、モロヘイヤ、
- アボカド、うなぎ、はまちなど、ビタミンEの多い
- 食材と合わせて摂ると、より効果的です。
-