

ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

睡眠中の緊張が招く「寝コリ」の予防法

●睡眠中に体が凝りこむ原因
眠っても体がこってこまう原因として考えられるのは、布団に横になって重力からある程度解放されているのに、力を抜くことができないというものです。自分では脱力しているつもりでも、実際には体の力が抜けていない人が多いのです。その他、自律神経が乱れると睡眠中も内臓が活発に働いてしまい、リラックスできないといったことも考えられます。

●寝起きなのに身体がガチガチ!?
一晩ぐっすり眠ったら、疲れも忘れて翌朝はスッキリと目覚めたいところ。しかし年齢を重ねるにつれて、眠っても疲れが取れない、「コリ」も解消されない。それどころか、睡眠中に力んでしまっているのか寝起きなのに肩周りや背中がガチガチに固まっている感じがする。そんな「寝コリ」状態になる人が増えています。



「朝から疲れを感じる」「目が覚めた時、体のあちこちの筋肉が固く張っている」といった経験はありませんか？実は心身が休まるはずの睡眠時間中に、筋肉が「コリ」状態になってしまう人がとても多いのです。「寝コリ」の原因、効果的な予防法、対策法を解説します。

●効果的な寝コリの予防と対策
①帰宅後の室内照明はリラックス色に
夕暮れになると空はオレンジ色になり、体も入眠に向けてリラックス状態へ移行していきます。昼間に比べて1/3程度の明るさになり、人間は自然に眠くなっているのです。ところが今はどこへ行っても照明が強すぎて人がリラックスできない状態とは言えません。せめて、帰宅後は間接照明などを使って、目から入る光刺激を抑えるようにしましょう。リラックスを促す神経系が優位になって体の緊張を緩めることができます。



②パソコン・スマホを使う時の明るさは？
室内でパソコンやスマホを使うときは、書類や本の文字が無理なく読める程度の明るさを目安にします。部屋の照明が明るすぎると自律神経系のバランスが崩れ、睡眠の質の低下につながります。



③帰宅したらひと呼吸おく時間をとる
明るさからの刺激以外にパソコンやスマホも緊張の原因になります。思考回路がOFFになり、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得るからです。ほんの10分くらいでも良いので、リラックスできる服装、姿勢で目を閉じてみましょう。



④くつろぎの飲酒・夜食にも要注意
のんびりしたい時、嫌なことを忘れたい時にお酒を飲みたくなる人もいるかと思えます。しかし、深酒してしまうと逆効果です。夜食も同様で、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こすことがあり、それが翌朝の背中や首のコリ、胃腸の不調となって表れます。就寝直前の飲食はなるべく控えるようにしましょう。

⑤合わない寝具はタオルで調整
起床時に首・肩こりを感じる寝具の影響かと思つて、すぐに買い替えを検討する人がいますが、一時的に筋肉のコリが生じていることが原因かもしれません。そんな時は、枕の高さを低くしたり、腰部にバスタオルを敷くなど、ほんの僅かな高さ調整を試してみましょう。
⑥1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、バスタイム中やその後今日1日の中で、少しでも良かったと思えることを振り返ったり、興味ある雑誌や本を眺めてみるというように、頭の中のコリも和らげながら就寝時間を迎えましょう。

頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「失敗のとき」あるのは？
ここ1カ月の間に私は2回も「失敗」をしてしまった。

先日、資料に掲載した代表者の名前が間違っている関係者の方から指摘を受けた。早々にお詫びに行くと「大丈夫、大丈夫。気にしないで」と私を気遣ってくれた。続いて、厳粛な式典の中で主催者が挨拶のスピーチを行っている最中、これもあろうに最前列に座っていた私のスマホが鳴り響いた！これまたすぐに主催者にお詫びすると「そうですか？聞かせませんでしたよ」と優しい返事。きくと聞かえていたはずなのに…。

しかし、こうも立て続けに失敗をやらした私は、珍しく落ち込んだ。歳のせいなのか？いやいや生来のおっちょこちょいが災いしたのか？いずれにせよ、同じ失敗を繰り返さないように注意しなければならぬ。それにしても、すんなりと私を許してくださった二人の大先輩には頭が上がらない。反省しきりの私に免じて許してくれたのかもしれない。が、お二人の人徳に感謝した出来事だった。



この度の「平成30年7月豪雨」災害により、亡くなられた方々、ご遺族の皆様には謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。一刻も早く普段の生活に戻られることをお祈りしています。

今更聞けない 故事成語

「忠言は耳に逆らう」

「耳の痛いアドバイスほど役に立つ」

だれでも叱られるのはイヤなものです。それが、とくに目下の人間からだったら、余計に不愉快な気持ちになるでしょう。言われた内容がどんなに正しいことだとわかっていても、なかなか素直に聞くことはできません。これが、「忠言は耳に逆らう」の意味です。



じつは、この言葉の前には似た意味の「良薬は口に苦し」が登場します。効き目のある薬ほど苦いという意味で、日本ではこちらのほうが有名かもしれません。どちらも孔子が言ったとされる言葉です。忠言も良薬も、結局は自分自身のためになることです。いつときは不快に感じたとしても、我慢して受け入れましょう。

—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

読めば トクする 裏ワザ大百科

「木酢液の意外な効果と簡単な使い方」



木酢液とは、ひとことでは、炭を作る際に出る水蒸気を冷やして、液体にしたものです。この木酢液に含まれる酢酸やアルコールには、殺菌や菌の成長を抑える効果があるので、植物の葉面に散布をすると、植物が健康になり、病害虫に強くなるといわれています。とくに無農薬でガーデニングをする人には虫除けや農薬の代わりに使えるので、たいへん重宝されています。使い方としては、1リットルの水に対して500倍で散布する場合、木酢液2cc(小さじ1杯)を測って噴霧器に入れます。そこに水を入れ、よく混ぜた液体を、噴霧します。このとき、葉の表だけでなく裏にも、そして、土にポタポタと滴り落ちるほど、たっぷりかけるのがコツです。また、土壌に散布すると、木酢液に含まれるさまざまな有機物が、土壌中の微生物を活性化し、徐々に有機質が豊富な良い土に変化していきます。



さらに、木酢液の匂いをかぐと、焚火をしたときのケムリの匂いのような感じがします。この匂いを苦手とする生き物が多いようで、害虫除けだけでなく、野良ネコ除けの効果があることも知られています。

ごはんがすすむ！メインのおかず
月夜肉キュウリ炒め

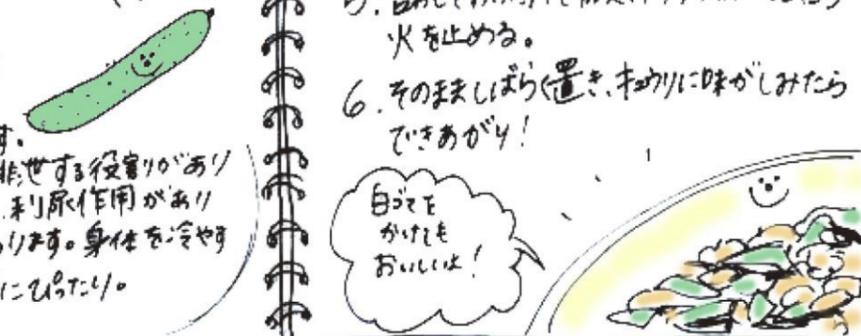
材料
・豚肉の薄切り 200g (コマギレでもOK)
・キュウリ 3本
・ごま油適量
・にんにくキュウリにびし

調味料
A
・しょうゆ大3
・酢 大3
・みりん大3
・酒 大3
・砂糖大1/2
・粒マスタード 大1/2
・中華あんじょ 2
・水 1カップ

キュウリ
主な栄養素と効能
βカロテン
カリウムを含んでいます。
ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり
高血圧によい。また、利尿作用があり
むくみに効果があります。身体を冷やす
働きもあり、暑い夏にぴったり。

作り方
1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
キュウリはまじかりで10cmに切る。
2. Aの調味料をボウルに全て入れ
混ぜ合わせておく。
3. ちびと深めのフライパンにごま油を熱し、
にんにくを炒め入れ、香りがたったら
豚肉を炒める。
4. 豚肉に火が通ったらキュウリを加えサッと炒める。
5. 合わせておいたAを加え、フタをしてしばらく
火を止める。
6. そのまましばらく置き、キュウリに味がしみたら
できあがり！

白ごま
かけも
おいしい！



知ったかぶり災害避難時情報 オーラルケア用品

ご家庭で用意されている非常用防災セットの中には、非常食や水、ティッシュペーパー、生理用品、マスク、懐中電灯、防寒具など、生きる上で欠かせないものや、安全・衛生に関わるグッズが揃えられていると思います。しかし、意外と忘れがちなのが、歯ブラシなどのオーラルケア用品です。災害発生時、家から何も持ち出せずに避難され数日を過ごした方たちの欲しいものの一つに「歯ブラシ」が挙げられていたことがわかりました。

避難所では、すぐに食べられるようなパンやおにぎりなどの食事がしばらく続くことが多く、栄養の偏りや精神的なストレスなどが重なって、抵抗力が低下しがちです。さらに避難所では水の使用が制限されることも多いため、口の中の衛生を保つことが困難になります。



などを拭いて、食べかすを残さないようにしましょう。

■食物繊維の多いリンゴなどを後に食べる
もし食事にパンやおはなどリンゴが出た場合は、パンやおはなどを先に食べて、リンゴは最後に。リンゴの食物繊維が食べかすを落としてくれます。

口の中を不潔にしていると細菌が増え、虫歯、歯周病、口臭などが生じやすくなり、また感染症の危険性も高まります。特に高齢者は、免疫力が落ちた時に口腔や咽頭部の菌を気管や肺へ誤嚥することで、肺炎を引き起こしやすくなるので、注意が必要です。

■キシリトールガムなどを常備しておく
水がない状況では、キシリトール配合のシュガーレスガムを噛むのが有効。水分が少なく保存も効くので、防災バックに入れておくのとよいでしょう。ただし、長期保存する場合は、入れた年月日をメモし時折チェックしましょう。
(特定保健用食品指定のガムは賞味期限が表示されています)



非常時の歯磨き方法・オーラルケアのポイント
防災セットなどに、歯磨きセットを入れておき、避難時にもケアできるのが理想ですが、緊急時には持ち出せないこともあります。そんな時のために覚えておきたい口内環境のケア方法をご紹介します。

■少量の水かお茶を2回に分けて口をすすぐ
歯磨きはできなくても、水やお茶などでブクブクと洗口しましょう。1回洗うよりも、少量でもよいので2回に分けて洗う方が効果があります。



■ガーゼやティッシュで口内を拭く
歯ブラシセットや水がない場合は、できるだけ清潔なガーゼやティッシュペーパーなどで、歯や義歯、歯茎

■よく噛んで、唾液の量を増やす
唾液の量を増やすことも、口腔内を清潔にするために役立ちます。高齢者や、緊張感が続く状態では唾液が出にくくなるのでシュガーレスガムや酢昆布などを噛むことで唾液の分泌を促すことができます。咀嚼運動は血流を促し、リラックス効果もあります。

■水が少ない場合は歯磨き粉なしでブラッシングを
水がない時は、歯磨き粉は使えません。防災時には、液体歯磨きなどが便利です。また、かさばらない歯間ブラシなども非常用防災バックに入れておくといよいでしょう。



雑学の小部屋

将棋の「歩」の裏はなぜ「と」になるの？

「歩」の裏に書かれている文字については諸説あります。一つ目は、「と」という文字は「金」のくずし文字であるという説。したがって正確には「と」ではなく、たまたま「と」に似ているということなのです。二つ目は、「金」ではなく「今」の草書であるという説。「金(きん)」の当て字として、音の同じ「今(きん)」が使われていたというのです。その外、銀や香車、桂馬の裏にも金のくずし文字が書かれています。時間があるときに、手にとってじっくり見てみるのも面白いですよ。



旬の食材と栄養成分「レタス」

レタスの旬は7～8月。芯の切り口が10円玉大で白く、葉がみずみずしく、ツヤとハリのあるものが新鮮です。葉の巻きがふんわりゆるく、持った時に軽めものを選びましょう。重いものは葉がかたくなり、苦みが出ている可能性があります。



栄養成分は、カロテン・ビタミンC・ビタミンEなどのビタミン類やカルシウム・カリウム・鉄分などのミネラル類を含んでいます。約95%が水分です。白い汁にはラクッコピコリンが含有されています。カロテンは、抗酸化作用によりガンを予防する働きがあります。ビタミンEはコレステロールを排出し血流をよくし、カリウムも豊富なため、高血圧・動脈硬化に効果があります。鉄分は貧血の予防と改善に有効です。ビタミンCは風邪や肌荒れを防ぎます。食物繊維も含まますので便秘改善効果もあります。ラクッコピコリンは精神安定、睡眠効果があります。

実践 健康のミニ情報

紫外線に強い「抗酸化力」を高めてくれる夏の献立と言えばゴーヤやヘチマ料理。あの緑黄色野菜の鮮やかな色は「フィトケミカル」と言われる抗酸化成分です。野菜は自力で日陰に隠れることができないため、紫外線による抗酸化ダメージから身を守るために進化した

抗酸化力をつける緑黄色野菜で紫外線に負けない肌を！



- とされています。
- 特に日差しが強い南国のものは、抗酸化作用がより強いとか。ゴーヤや食用のヘチマなど、南の方で採れる野菜を食卓に取り入れて、紫外線に負けない肌を目指しましょう。