



## 眠りについて

このところ夏の暑さはことのほか体にこたえますが皆様はいかがでしょう。最近なんでも生で食べるブームだと聞いて、今夏はぬか漬の野菜を楽しんでいます。自家栽培採れたての曲がった胡瓜を塩加減もすべてセットされた糠床の素に漬けるだけの簡単さですが、予想以上においしい出来上がりで毎日いろいろな新鮮野菜を試しています。

さて「寝苦しい夏の夜」の決まり文句があるほど夏は睡眠がとりにくい季節です。皆様もさまざまな工夫をされていることと思います。睡眠の必要時間は個人差が大きいのですが、7時間から8時間が平均でしょうか。1日の3分の1は眠っているわけですが、近年季節問わず眠れない人が増えています。先日ある企業の検診をしました。若い従業員の多い職場で特に製造業部門はなんと始発出勤・終電帰宅だということでした。日頃ストレスを感じていることは睡眠不足という訴えでしたが、このように働きすぎの人や深夜勤務などのシフト勤務でうまく眠りに入れない人が見られます。年配の人では日中と夜間の体内活動の変化が少なく日内変動がフラットになり眠れなくなるようです。言い換えれば心身ともバランスよくクタクタに疲れるほど日中に活動できれば眠れるということです。また、年配の方は泌尿器科系の問題で夜間トイレに立つために眠れないこともあります。最近の社会問題ともなっている「うつ」は初発症状が睡眠障害です。入眠はできても途中で眠りが中断したり早朝に目覚めてしまうなどの症状がある場合は注意が必要です。うつの場合は逆に過眠傾向になることもあります。また少し前のこととなりますが新幹線の運転手の居眠りが、睡眠時無呼吸症候群が原因との診断でした。睡眠時間を十分とつても昼間に眠気が強い人は要注意です。家族に睡眠中のいびきや無呼吸を指摘されて気づくことも多いのです。この疾患は単に眠れず眠気が強いというだけでなく、いわゆる生活習慣病を進行させるので医学的に注目されています。このように睡眠を妨げる要因はたくさんありますが、何らかの疾患がある場合にはまずその治療が必要となります。また忙しくて睡眠時間が取れない場合には昼休みに15分でもいいので仮眠を取ってみてはどうでしょうか。頭がすっきりして午後の仕事の能率が上がります。睡眠導入剤などの薬物療法は簡易な反面、依存性などの問題があります。薬を飲まないで眠れなくなります。夕食後はカフェインの多い飲料を控え、このところの刺激的なニュース番組なども早めに切り上げて、昼間の活発な気持ちが静まって眠りに入りやすい環境作りを工夫することも大切です。睡眠時無呼吸症候群に関しては自宅で簡単に行える検査で診断できます。心当たりのある方はどうかご相談ください。快適な睡眠で疲れを癒して元気に毎日を過ごしましょう。



院長 服部かおる



## ハーブのはなし



日常的な症状はあるが、薬を使うほどではないと思う方や医薬品を使うことに抵抗を感じられている方に、当院ではハーブのサプリメントをお勧めしています。当院でご紹介させて頂いているのは無農薬の高品質なサプリメントです。関心のある方はお問い合わせ下さい。

- ぐっすり眠りたいときに……パレリアン
- 中高年の頭の冴えをサポート……イチョウ
- 夏場に多い慢性膀胱炎に……クランベリー
- 胃のむかむかをすっきりと……ショウガ



## 栄養指導の威力！



栄養指導を受けられた多くの患者様が、良い結果を残されておりスタッフ一同、本当に嬉しく思っております。日頃から食生活に強い関心を持たれている方が多い事に驚かされます。さて今回はその中からある方の成功例をご紹介します。

50代女性Fさんは当初、体重減少・口渇・全身倦怠・手足の痺れ等の糖尿病特有の症状を自覚し来院されました。以前に栄養指導を受けた経験はなく、自己流で食事に気を遣っておられたようです。栄養指導開始時は糖尿病のコントロール状態はよくありませんでした。しかし数回にわたって栄養指導を受け糖尿病の食事療法を意欲的に続けられた結果、薬物療法も不要となるほどに改善されました。当院来院時はHbA1c:9.4%でしたが、4ヶ月後にはHbA1c:5.6%にまで回復。

(※HbA1cとはグリコヘモグロビンと呼ばれ、1~2ヶ月前の血糖コントロール状態を反映しています。)何気ない普段の食生活が健康を害しQOL(生活の質)を低下させていることも少なくありません。

人一倍健康に気を遣われているのですが、疾患に合わない健康療法の為、良い結果が得られないという方もおられます。やみくもにいろいろ試すのではなく、健康状態に合わせた適切な食事療養を実践することが大切です。患者様の目線で良い結果が得られるようお手伝いをさせて頂きたいと思いますので、お気軽にご相談ください。

管理栄養士：兵庫章代



**編集後記** うだるような暑さでへとへとになって帰宅したら、母が「しょくどうえんって知ってる？」と聞きました。疲れていた私は「知ってるよ、逆流性食道炎っていうのはね…」と延々と説明を始めたのです。首をかきながら全て聞き終えた母がひと言「あの、焼き肉屋さんの名前なんだけど…」暑さに弱い我が家では、この季節みんなの会話が噛み合わないことがしばしばです。(T)

