

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.294
2021年4月号

睡眠

～質の良い睡眠とれてますか？～



✓ 質の良い睡眠とは・・・

「目覚めスッキリ！」＋「眠ったという満足感！」が得られることです。これまで理想の睡眠時間は8時間と言われていましたが、単に睡眠時間が長ければ良いという訳ではありません。睡眠時間には個人差があり、日中眠気がなくきちんと活動していくのに十分な睡眠時間が確保されていれば大丈夫です。自分にあった睡眠時間を見つけることが大切です。

✓ 睡眠の質を決める「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」

睡眠は「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」の繰り返しです。最初の「ノンレム睡眠」の90分間に「成長ホルモン」が最大限分泌されます。「成長ホルモン」とは、細胞の成長や新陳代謝の促進、皮膚の柔軟性のアップやアンチエイジングの役割も果たします。

「レム睡眠」は、起きている間に得た大量の情報から必要なものと不必要なものを整理し、必要な記憶を脳に焼き付けています。つまり学習効果をあげるには「レム睡眠」が大切です。

✓ 質の良い睡眠のためのポイント

●朝日を浴びて体内時計をリセット

体内時計の1日は24時間と少しです。それをリセットして現実の時間に合わせてくれるのが朝日です。起きたらカーテンを開け、朝日をしっかりと浴びましょう。



●ぬるめのお湯にゆっくり浸かる

湯舟にゆっくり浸かって体温を上げておきましょう。その後約1時間半で体温が下がってくるので、そのタイミングで布団に入るとスムーズに眠りにつけます。



●夜寝る時の部屋は暗くする

部屋を暗くすることで、眠りにつきやすくする作用がある「メラトニン」というホルモンが分泌されます。逆に明るい光の下では分泌が停止してしまいます。



●スマホやパソコンを夜遅くまで見ない

スマホやパソコンの画面が放つブルーライトは、眠気を誘発するメラトニンの働きを抑え、睡眠を妨げます。さらにゲームなどで夜更かしすると、睡眠不足の原因にもなります。



●適度な運動

脳が疲れていても、体が疲れていないと入眠しにくい状態になります。体を適度に動かして入眠しやすい状態にするには、ウォーキングや軽いジョギング、ラジオ体操などの有酸素運動がおすすめです。



●夕食は寝る3時間前までに済ませる

夕食の後は、胃腸が活発に動いているため、なかなか寝付けません。胃に食べ物が残っている状態で寝ると、胃腸に負担がかかって眠りが浅くなります。



睡眠に関する栄養素

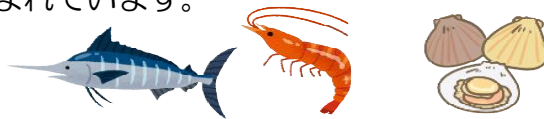
★トリプトファン

脳をリラックスさせる睡眠ホルモン「セロトニン」を作る必須アミノ酸のひとつです。「セロトニン」から「メラトニン」が作られることによって入眠しやすくなります。牛乳、チーズ、鶏肉、卵、大豆製品、ゴマなどに多く含まれます。



★グリシン

「グリシン」には、脳をクールダウンし体温を下げて眠りに入りやすくし、睡眠の質を高める効果があります。カジキマグロ、えび、ほたてなどに多く含まれています。



★カルシウム

精神を落ち着かせる効果があるため不眠をよわらげる成分とされています。

☀️トリプトファンは朝食に摂ろう！

「トリプトファン」が「メラトニン」に変わるまで約15時間かかります。朝食に「トリプトファン」を摂ることで、夜に「メラトニン」が分泌されやすくなります。

★寝る前の飲酒は避けましょう

就寝1時間前に飲んだアルコールは少量でも、睡眠に悪影響を及ぼすことが知られています。アルコールは寝つくまでの時間を短縮してくれますが、寝つきはよくなっても夜中に目が覚めてその後なかなか眠れないという現象が起こり、睡眠の質を低下させます。アルコールを楽しむ場合は、時間と適正な量を守ることをおすすめします。

【日本人のお酒の適量】

ビール中瓶1本(500ml)、酎ハイ1本(350ml)
日本酒1合(180ml)、焼酎ぐい飲み1杯(70ml)
ウイスキー・ブランデーダブル1杯(60ml)
ワイングラス1.5~2杯(200ml)

✓ おすすめ一品料理

春野菜のクラムチャウダー

<1人分>
エネルギー 237kcal
たんぱく質 9.6g
塩分 1.9g



材料	2人分
新玉ねぎ	1/2個
新じゃがいも	中1個
スナップエンドウ	6本
オリーブ油	大さじ1
薄力粉	大さじ1
A { 水	1カップ
{ 顆粒コンソメ	小さじ1
ベビーホタテ	10個
牛乳	1カップ
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適量

作り方

- ① 新玉ねぎ、新じゃがいもを1cm角に切る。
- ② スナップエンドウは筋を取り半分に割く。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、①を入れ中火で野菜に油が回るまで炒める。
- ④ ③に薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。②とAを入れフタをし弱火で煮る。野菜に火が通ったらホタテを加える。
- ⑤ ④に牛乳を入れ、温まったら塩、こしょうで味を調べて器に盛り、パセリを散らす。

牛乳にはトリプトファンとカルシウムが多く含まれており、脳をリラックスさせ、精神を落ち着かせてくれます。ホタテにはグリシンが含まれており、脳をクールダウンし体温を下げて眠りに入りやすくし、睡眠の質を高めてくれます。朝食に摂るのがおすすめです。

春野菜サラダ

<1人分>
エネルギー 191kcal
たんぱく質 15.3g
塩分 0.6g



材料	2人分
新玉ねぎ	1/2個
春キャベツ	2枚
アスパラガス	2本
えび	6尾
ゆで卵	2個
ごまドレッシング	大さじ2

作り方

- ① 新玉ねぎは薄切り、春キャベツは干切りにする。
- ② アスパラガスは3cm長さに切り、熱湯で茹でる。
- ③ えびは殻をむき、背ワタをとり、熱湯で茹でる。
- ④ ゆで卵は縦に1/4にする。
- ⑤ ①②③④を器に盛り、ドレッシングをかける。

卵やごまはトリプトファンが多く含まれています。えびはグリシンが多く含まれています。春に旬の野菜を使いましたが、お好きな野菜でも大丈夫です。カロリーが気になる方はノンオイルドレッシングを選んでみてください。一部店舗でも販売しています。

～カルシウムを含むOTC～

すずらん薬局では、下記の商品を取り扱っています（一部扱っていない店舗もございます）。

やわらかおかきシリーズ 〈株式会社フードケア〉



きな粉味
カルシウム
27mg

のり塩味
カルシウム
25mg



砂糖しょうゆ味
カルシウム32mg

かたさ1/10で口溶けやわらか

各・税込362円

ウエハースシリーズ 〈ハマダコンフェクト株式会社〉



バニラ味(1枚あたり)
カルシウム340mg
ビタミンD3 μg



ハイカカオ味
(1枚あたり)
鉄2.5mg
カルシウム150mg
ビタミンD3 μg

40枚入り各・税込510円

10枚入り各・税込130円

元気な骨 〈キューピー株式会社〉



お茶碗1杯に
カルシウム100mg
(2合に1袋使用時)

お米に混ぜて炊くだけ

10ml×10袋 税込243円

カルゲンエース 〈カルゲン製薬〉



カルシウム150mg
吸収率が高いイオン化
カルシウム

税込100円

～睡眠Q&Aコーナー～

Q 夜寝る前にホットミルクを飲むと眠りやすくなるって聞いたけど本当？

A 牛乳には、精神を落ち着かせる効果のあるカルシウムが多く含まれています。冷たいと胃に負担がかかる上に覚醒作用もあるので、温かい方がより効果的です。他にも、消化の負担や覚醒作用がなく血行をよくする作用がある白湯、ノンカフェインでリラックス効果のあるラベンダーやカモミールなどのハーブティーもおすすめです。

すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを延期しております。再開時期等につきましては、また誌面でお知らせ致します。ご了承くださいませ。



薬剤師からのミニ情報

～不眠症～



不眠症とは、寝つきが悪い、夜中に何度も起きてしまうなどの睡眠の問題が1カ月以上続き、日中の体調不良が現れる状態をいいます。



睡眠薬について

●ベンゾジアゼピン系

脳の働きを抑えるタイプの睡眠薬です。依存性、ふらつきや転倒が現れやすいとされていますが、医師の指示通り適切に使用されていれば問題は少ないと考えられています。効果が長いものは朝まで眠気が残ることがあります。

超短時間型	トリアゾラム(ハルシオン)
短時間型	エチゾラム(デパス)、プロチゾラム(レンドルミン)
中間型	エスタゾラム(ユーロジン)、フルニトラゼパム(サイレース)
長時間型	クアゼパム(ドラル)、フルラゼパム(ダルメート)

} 寝付きが悪い方
} 朝早くに目が覚める、
眠りが浅い方



●非ベンゾジアゼピン系

脳の働きを抑えるタイプの睡眠薬です。超短時間型なので寝つきが悪い方に用いられます。ベンゾジアゼピン系と比べて副作用が出る可能性が少ないとされています。

例：ゾルピデム(マイスリー)、ゾピクロン(アモバン)、エスゾピクロン(ルネスタ)

●メラトニン受容体作動薬

体内時計に働きかけるタイプの睡眠薬です。効果が出るまでに時間がかかるため毎日服用することが必要です。比較的効果が弱いですが、副作用は少ないです。

例：ラメルテオン(ロゼレム)

●オレキシン受容体拮抗薬

脳を活発にする物質の働きを弱めて睡眠へ導くタイプの睡眠薬です。夜中に目が覚める方に用いられます。比較的副作用が少ないですが、悪夢を見ることがあるとされています。

例：スボレキサント(ベルソムラ)、レンボレキサント(デエビゴ)

注意事項



- アルコールを摂取した日は睡眠薬を服用しないでください。
- 睡眠薬服用後は乗り物の運転や高所作業など危険な作業はしないでください。
- 症状が改善したら医師に相談のうえ、徐々に減量し、中止を検討してください。
- 症状が悪化する場合がありますので自己判断で中止や減量を行わないでください。

★次回のテーマは、更年期障害 を予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索