



令和6年(2024年)4月1日
 発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
 財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
 TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441
 URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp
 伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
 TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109
 北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号
 TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

～睡眠衛生～

みんなのひろば

*ストレッチで痛み解消！

～首のストレッチ～

*あなたに合ったストレス解消方法

～甘いものを食べる～

睡眠衛生

生活習慣や睡眠環境など、眠りに関連する問題点を解消し、健康的な睡眠がとれるように条件を整えることを睡眠衛生といいます。睡眠不足の解消や不眠症の治療には睡眠衛生が重要です。夜になっても眠れない、昼間から眠いなど、眠りに関連する悩みがある方は、以下のポイントを参考に自身の睡眠に関連する問題点がないか確認してみましょう。



体内時計を整える

1日が24時間であるのに対し、ヒトの体内時計は約25時間で生体リズムを刻みます。このズレを修正する働きをするのが「太陽の光」です。朝起きたら、まず太陽の光を浴びることで、体内時計が整いやすくなります。

寝ることにこだわりすぎない

「早く寝ないと」という思いが強すぎるとプレッシャーから逆に目がさえてしまうことがあります。「眠くなってから寝る」くらいに考えることもいいでしょう。



規則正しい睡眠をとる

休日前に夜更かしをしたり、休日に朝寝坊していつもより長く睡眠をとってしまうと、体内時計が乱れやすくなります。長くても平日との差を1～2時間までにし、休日もできるだけ普段と同じ時刻に就寝・起床するように心がけましょう。



規則正しい食事をとる

規則正しい食事は、体内リズムを整える大切な要素です。朝食を抜いたり、時間がなくてコーヒーだけで済ましている方は、できる限り3食同じリズムでとるように心がけましょう。



夕食以降(就寝4～5時間前を目安)にこれらを摂取するのは控えましょう。

嗜好品に注意する

- カフェイン …… 覚醒作用や利尿作用があり、寝つきを悪くし、睡眠の質を低下させる
 コーヒー、紅茶、緑茶、エナジードリンクなど
- アルコール …… 寝つきをよくするが、特に睡眠後半の眠りの質を低下させる
- ニコチン …… たばこに含まれるニコチンも覚醒物質であり、寝つきを悪くし、中途覚醒が増加する



※生活習慣や睡眠環境を見直しても症状が改善しない場合は、睡眠不足以外の睡眠障害の可能性があるので、専門の医師に相談してください。

ストレッチで痛み解消！

首のストレッチ

「首こり」は、首が動かしにくい、首が重たくて痛いといった症状があり、筋肉が凝り固まって痛みが出現した状態のことをいいます。スマートフォンやパソコンの操作時、うつむき姿勢になることで、首の後ろの筋肉に負担がかかり発症するといわれています。簡単にできるストレッチで、首こりの原因である凝り固まった筋肉をほぐしましょう。

首のストレッチ (横)



- ①右手を左の側頭部に添える。
- ②右手で頭を右方向へ倒し、左の首筋を伸ばす。
- ③息を吸いながら元の位置へ戻る。
- ④反対側も行いましょう。

首のストレッチ (斜め後ろ)

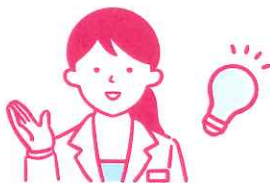


- ①右手を左側の後頭部に添える。
- ②右手で頭をやや右斜め前方向に倒し、左側やや後方の首筋を伸ばす。
- ③息を吸いながら元の位置へ戻る。
- ④反対側も行いましょう。

注意！強く倒しすぎないように気持ちの良いところでゆっくり伸ばしましょう。

あなたに合ったストレス解消方法

甘いものを食べる



「ストレスがたまると甘いものが食べたくなる…」という方も多いのではないのでしょうか。甘いものを食べることは科学的にストレスに対して効果があるといわれています。

精神の安定や安心感をもたらす「セロトニン」という神経伝達物質の合成には、血糖値が上昇したときに分泌される「インスリン」が重要な役割を果たします。血糖値を上げる砂糖などの糖質はインスリンの分泌を促し、セロトニンの合成を高めてくれるため、ストレス軽減効果が期待できるとされています。

しかし、甘いものを食べ過ぎると、血糖値は急上昇したあとに急下降するため、結局はストレスが倍増してしまいます。甘いものを多量に食べることで、一瞬はストレスが軽減して心地よく感じますが、そのあと血糖値が急激に下がるときに倦怠感を感じ、精神的にも不快な気分が誘発されてしまいます。そのため仕事や勉強でストレスを感じたら、甘いものを少量だけ食べることは良いですが、スイーツをドカ食いしてストレス発散するということはやめましょう。成人の間食の適量は、200kcal程度といわれています。アーモンドチョコならば7～8粒程度、小さなプリンなら1個、ショートケーキなら半分程度となります。



食べ過ぎに注意し、甘いものと上手に付き合いながら、気分転換に活用しましょう。