

こぶしの花だより



2020年4月

Vol.16

すこやかさを支え、こころに寄り添い
このまちで暮らす喜びを共に

私たちの体には、昼と夜の環境に合わせ、リズムを刻む体内時計が備わっています。質の良い睡眠がとれなくなると、日中の仕事の効率が悪くなる、肥満やメタボになりやすい、など心身の不調につながると言われています。

人間が眠くなる理由

人間が眠くなるのには二つの理由があります。一つは夜になると眠くなるからです。人間は朝日を浴びて約15時間前後で眠くなるようにできています。二つ目の理由は、疲れたからです。私たちの大脳は15時間連続で運転すると、酒気帯び運転と同じくらい機能が低下すると言われています。

睡眠の常識 ウソホント 最近の研究でわかったこと

睡眠時間は長いほどいい **ウソ** X

睡眠時間は個人差があります。朝起きて熟睡感があり、昼間に支障なく活動できればよい睡眠がとれていることとなります。

睡眠不足だと太りやすい **ホント** O

睡眠不足が続くと、食欲を抑えるホルモンが減り、増加させるホルモンが増えるので、太りやすくなります。

PM10時～AM2時に眠っていないと美肌は維持できない **ウソ** X

肌の新陳代謝を促す成長ホルモンは、深い眠りの間に沢山分泌されます。就寝後3時間位が1番深い眠りに入るため、何時から何時と決まってはいません。

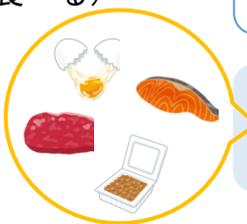
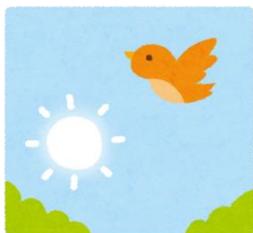
1週間くらいの睡眠不足なら休日にまとめて解消できる **ウソ** X

睡眠不足が積み重なるとうつ病になりやすいという報告もあります。睡眠不足が2日続いたら、3日目は早めに休むようにしましょう。

参考) 健康と料理社

質の良い睡眠のためのコツは？

朝ご飯を食べる（タンパク質も食べる）
朝日を浴びる



- ・体内時計がリセットされる
- ・脳や体へ栄養が届きセロトニンの分泌が活性化する

体内で合成できない必須アミノ酸はセロトニンを合成し、夜に眠気を誘う作用のあるメラトニンの分泌も促進します。

質の良い睡眠

その他の方法としては、寝る前にスマホやPC、TV等の画面を見ない。寝室の環境を見直す（温度・湿度・明るさ・寝具など）、寝る前の飲酒やカフェインは飲まない。適度な運動をする。毎日同じ時間に起きる。休日前に夜更かしや休日の朝寝坊を控えるなどがあります。

新型コロナウイルスに備えて～ひとり一人ができる対策3つ～

①人ごみは避ける

帰宅時や調理前後、食事前など

②こまめに手を洗う



せきが出る時にティッシュで口と鼻を覆ったり、

③マスクを正しく着用する

使い捨てマスクが無いときは、ガーゼマスクやタオルなどの代用品を使い飛沫を防ぐ。



糖尿病教室

5/16(土)

13時～14時

テーマ

「糖尿病って何？」
「食物繊維のとり方」
試食とおみやげつき♪