

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

*** ご自由にお持ち帰りください ***



健康のために睡眠は大変重要です。睡眠は、心身の疲労回復をもたらすとともに、記憶を定着させたり、免疫機能を強化するといった役割も持っているため、健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活につながっています。

睡眠障害というと不眠症を考えがちですが、それ以外にも様々な病気により出現する症状であり、多くの人が睡眠の問題を抱えていることが分かってきました。

夜間睡眠の問題や、日中の眠気が一ヶ月以上続くときは、何らかの睡眠障害にかかっている可能性が考えられます。適切な治療を受けるためにも、自分の睡眠の問題を把握しておくことが重要です。

睡眠障害のサインや症状は、大きく分けて①不眠 ②日中の我慢できない眠気 ③睡眠中に起こる異常行動や知覚異常、異常運動 ④睡眠・覚醒リズムの問題 の4つにまとめられます。自覚できる症状と、人から指摘される症状の両面から把握し、疑われるすべてについて専門医にきちんと判断してもらいましょう。

* 自覚できる症状 *

- 不眠 ----- 寝つきが悪い。途中で起き、再入眠できない。朝早く起きてしまう。熟睡できない。
- 過眠 ----- 日中眠くて仕方がない。居眠りをする。運転中眠気が出てくる。
- 感覚異常 ----- 脚がムズムズしたりほてったり、脚をじっとさせていられないために良く眠れない。
- 睡眠・覚醒リズム ----- 適切な時間に入眠できず、希望する時間に起床することができない。

* 人から指摘される症状 *

- いびき・無呼吸 --- いびき。眠っている時に息が止まる。突然息が詰まったようにいびきが途切れる。
- 異常行動 ----- 寝ぼけ行動。寝言。睡眠中の大声や叫び声。
- 異常運動 ----- 寝入りかけや夜間に脚がピクピクと動いている。

* 睡眠習慣の見直し *

睡眠時間にこだわらないようにしましょう。年齢を重ねると必要な睡眠時間は短くなるようです。できるだけ毎日同じ時間に起床しましょう。真夜中に床の中でテレビを見たり、読書をしたりしないようにしましょう。昼寝は30分位で、遅くとも午後3時前までにしましょう。

* 治療について *

睡眠障害は、疾患によって治療法が異なります。症状やサイン、診察や検査からその原因となる疾患が適切に診断され、原因に応じた治療を受けることが重要です。

* 不眠症の薬について(成分名) *

- 寝つきを良くする薬 ----- ゾルピデム・トリアゾラム・ゾピクロンなど。
- 中途覚醒に効果のある薬 --- プロチゾラム・リルマザホンなど。
- 早朝覚醒に効果のある薬 --- エスタゾラム・フルニトラゼパムなど。
- 熟睡障害に効果のある薬 ----- クアゼパムなど。

医師に指示された用量や用法を守って正しく使用しましょう。

スローカロリーを

ご存知ですか？

健康や食生活に気を遣っている方にとって、糖質の種類や摂り方については日頃から意識したいことのひとつですね。今月は、糖質の消化吸収を穏やかにする「スローカロリー」についてご紹介致します。

Q スローカロリーとは？

一般的な糖質は小腸の入り口で素早く吸収されるのに対して、小腸全体を使い、ゆっくりと消化吸収されることを言います。

Q ゆっくり体に吸収される糖質は？

「パラチノース」があります。パラチノースは砂糖由来の糖質で、ハチミツにも微量に含まれる天然の糖です。カロリーは砂糖と同じく、1gあたり4kcalですが、小腸での分解速度が砂糖に比べて5倍ほど遅く、ゆっくりと消化・吸収されるのが特徴です。また、他の糖質もパラチノースと同時に摂ることで、吸収の速度が遅くなることが分かっています。パラチノースが配合されたパンやお菓子に加え、スポーツ時のエネルギー補給用の栄養調整食品など幅広い種類があります。



調剤薬局専用商品

当薬局おすすめ！ *もちり麦*

白米に比べて25倍の食物繊維が含まれており、白米に混ぜて炊くだけです。レシピもありますのでお気軽にお申し付けください。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。

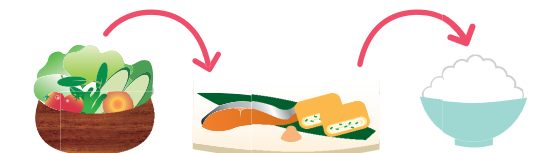
Q 糖の吸収がゆっくりだと何が良いの？

急激な血糖値の上昇や下降を防ぎ、内臓脂肪の蓄積を抑えることができると言われています。また、ゆっくり消化吸収されるので「満腹感が続く」「集中力が持続する」「運動時の持久力がアップする」などのメリットもあります。

Q 毎日の食事で手軽にできるスローカロリーは？

食べる順番を意識する方法がおすすめです。

- ① 食事の最初に野菜やきのこ、海藻類を摂る (糖質が少なく食物繊維を多く含みます)
- ② 次に肉や魚を食べる
- ③ 主食のご飯やパンを食べる (②・③は一緒に食べてOK)



野菜を先に食べることで一番に胃の中に食物繊維が入ります。それによって後から食べた主食に多く含まれる糖質がゆっくりと吸収されます。また、主食を胚芽精米やライ麦パンなどに替えたり、麦などの雑穀を混ぜると食物繊維の量が増えてさらに効果的です。

注) 糖尿病等で食事療法の指示を受けている方は医師の指示に従ってください。