

3月18日は  
「春の睡眠の日」

## よい睡眠で元気に過ごそう

春は季節の変わり目で気温や気候の変化も大きく、また年度が変わる時期で環境の変化から睡眠不足になる方もいるのではないのでしょうか。睡眠の質と時間について学びましょう。

### 睡眠の役割

睡眠は、**ノンレム睡眠（深い眠り）**と**レム睡眠（浅い眠り）**を複数回繰り返し、脳を休ませ体を回復させます。毎日をいきいきと過ごすには、日中に眠気を感じず、翌日元気に過ごせるような「よい睡眠」をとることが大切です。



### 睡眠時間

世代	目安とする睡眠時間	ポイント
子ども	小学生は9～12時間 中学・高校生は8～10時間	夜更かしや朝寝坊が習慣化してしまうと、睡眠障害として朝起きることが難しくなることがあります。 <b>朝食を摂り、1日60分以上体を動かすこと</b> で予防しましょう。また、日中に活動することで <b>昼夜のメリハリ</b> にもつながります。
成人	6時間以上	「寝だめ」は睡眠時間が足りていないサインです。平日の睡眠不足を休日に取り戻そうと寝だめをする方もいますが、実際には <b>睡眠をためることはできません</b> 。休日も平日と同じ時刻に起きる習慣をつけましょう。
高齢者	6時間以上、寝床に入っている時間は8時間以内にする。	睡眠で休息がとれている感覚(睡眠休養感)が得られるような睡眠時間を見つけましょう。

## 質のよい睡眠のための4つのポイント

睡眠の質がよいと、脳も体も十分に休めることができ、心や体の健康維持につながります。

### 1. 規則正しい生活を送り体内時計を整える



体内時計は睡眠のタイミングやホルモン分泌・生理的な活動を調整する働きがあります。規則正しい生活を送ることや起床後に朝日を浴びることで、体内時計が整います。

### 2. 運動する習慣をつける



運動の習慣は、寝つきが良くなり熟睡を促します。  
<おすすめ> 早足の散歩、軽いランニング など

### 3. 入浴のタイミングと温度



就寝2～3時間前に入浴し、湯船につかり体温を上げ、体温が下がる時に寝つきが良くなります。  
温度：38度（ぬるめ）・・・25～30分かかる  
42度（熱め）・・・5分程度かかる

### 4. 就寝前のカフェイン・アルコールの摂取を避ける



コーヒーや緑茶、チョコレートなどはカフェインが含まれているため、就寝前は控えましょう。アルコールは適量にとどめ、寝酒は避けましょう。

参考文献：山口市,睡眠 質の良い睡眠を取る方法

## 認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



最近眠りが浅く、目覚めもスッキリしなくて困っています。睡眠におすすめな食品はありますか？

睡眠に良いと考えられている栄養素であるグリシンやトリプトファンなどを含む食品がおすすめです。



管理栄養士

### グリシン

グリシンを含む食品：牛すじ、鳥なんこつ、えび、かに

グリシンはアミノ酸の一種で、体の中心温度を下げて、自然な睡眠を導く効果があるといわれています。また、**ノンレム睡眠の時間が増加する**といわれており、睡眠の質の向上が期待できます。

### トリプトファン

トリプトファンを含む食品：乳製品、たまご、バナナ

ビタミンB6を含む食品：玄米、サケ、マグロ、バナナ

トリプトファンは必須アミノ酸の一種で、「セロトニン」という気持ちを落ち着かせるホルモンの生成を助けてくれる働きがあります。また、体内では生成されないため、食事から摂取する必要があります。「セロトニン」を生成するためには、ビタミンB6が必要です。

参考文献：わかさ生活,わかさの秘密 グリシン/パルシステム共済,不眠による睡眠サイクルの乱れに「トリプトファン」が効果的！

# 春は自律神経の乱れに注意

春は体のだるさや、イライラ、やる気が出ないなどの心身の不調を感じる人が多いといわれています。また、異動・転勤・新生活の始まりなどの環境の変化があったり、朝晩の寒暖差が大きかったり、ストレスが溜まりやすい時期です。そんなストレスから生じる『自律神経』の乱れが心身の不調の要因になっているかもしれません。

## 自律神経とは

自分の意志とは関係なく、体の機能をコントロールしているのが『自律神経』です。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2種類があります。

### 自律神経の仕組み

「交感神経」と「副交感神経」は真逆の働きがあります。交感神経は体を緊張させる働きがあり、一方で副交感神経は体をリラックスさせる働きがあります。シーソーのようにバランスを取りつつ体の機能をコントロールしています。ストレッチや軽い運動、ストレスを感じた際に深呼吸をすることで副交感神経を優位にできます。

	交感神経	副交感神経
呼吸	浅く早くなる	深くゆったりになる
心臓	速く打つ	ゆっくり打つ
血管	収縮する(血圧↑)	弛緩する(血圧↓)
精神面	緊張が強まる	緊張が緩む
その他	皮膚血管や毛孔の収縮	消化や排せつを促す

### 自律神経の乱れにより起こる症状

#### 身体的症状

- 疲労感、倦怠感
- 慢性的な肩こり、腰痛
- 動機、息切れ
- 吐き気
- ほてり、多汗
- めまい、耳鳴り
- 頭痛
- 下痢、便秘、腹痛
- しびれ
- 頻尿、残尿感

#### 精神的症状

- 憂うつ、気分の落ち込み
- 興味、関心の低下
- イライラ
- やる気が出ない
- 不安感、焦燥感

自律神経の乱れを整えるには、生活習慣の改善、ストレスの解消などに取り組み、身体を休息させることが大切です。

参考文献：日本予防医学協会、春は自律神経の乱れに注意！  
まなメンタルクリニック新御茶ノ水、自律神経の働き/医療法人 入澤会、自律神経失調症



## GABA～ストレスの軽減～

近年、睡眠の質を高める商品が話題になっており、その中でも「GABA」という成分名を聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか？今回はGABAの効果や、GABAが多く含まれる食品について紹介します。

### GABAとは

GABAの正式名称は「γ(ガンマ)-アミノ酪酸」といい、**アミノ酸の一種**です。体が興奮状態の時に分泌されるアドレナリン※の分泌を抑制し、リラックス効果や血圧を下げる効果、ストレスを軽減させる効果があるといわれています。

※アドレナリン…副腎髄質から分泌される血糖を上昇させるホルモン

### GABAが含まれる食品

- ・発芽玄米
- ・漬物
- ・みそ
- ・しょうゆ
- ・なす
- ・キムチ
- ・かぼちゃ など



### GABAの血圧を下げる働き

- ① GABAを摂取する
- ② 腸で吸収後、血中へ流入し自律神経に作用する
- ③ 交感神経が抑制され、副交感神経が働き、自律神経のバランスが整えられる
- ④ **血管が拡張され、血圧が下がる**



### GABAを効率よく生成するために

**ビタミンB6**を積極的に摂りましょう！  
ビタミンB6はたんぱく質をアミノ酸に分解するサポートをし、GABAをはじめとする神経伝達物質の合成に働きます。ビタミンB6が不足し、GABAが生成されないと、イライラや情緒不安定、不眠が引き起こされます。(ビタミンB6を多く含む食品は表面を参照)

参考文献：わかさ生活、わかさの秘密GABA/FUJIFILM、FUJIFILMサプリメントGABA

## 全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士が栄養相談を承っています。日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポートいたします。**

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。  
詳細はQRコードよりご確認ください >>



## 日本調剤 ○○薬局

住所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定休日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

