



ヘルスアップ ニュース

5月号 [Vol.82] フジカワ調剤薬局

5月号 令和3年5月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

“不眠とうつ”

◆◆不眠症とうつの相関関係◆◆

一般的に、1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も多いですが、その中で20%の方が不眠症に悩んでいます。不眠症になると、朝目覚めても疲労感から解放されない、熟睡できないため朝から気分が沈んでしまう。そんなことが続くと、うつ病へと進行してしまうことがあるのです。

うつ病の初期症状として不眠は重要なサインです。睡眠時間が短いうえに眠りが浅く、早朝覚醒しやすいというのが、典型的なうつ病による不眠の症状です。同時に倦怠感や身体的な愁訴が続くという特徴があります。しかも、不眠が改善されなければ、うつ病は再発しやすいし、一般の人の2~3倍もうつ病になる可能性が高いといわれています。

また、その中で自殺する原因・動機のトップがうつ病です。うつ病と不眠症とは切っても切れない関係にあるのです。



◆◆不眠症の状況◆◆

1日の平均睡眠時間は6時間以上の割合が最も高く、男性32.7%、女性36.2%である。6時間未満の人の割合は、年齢階級別にみると、男性の30~50歳代、女性の40~50歳代では4割を超えている。

睡眠の質の状況について、男女ともに20~50歳代では「日中、眠気を感じた」、70歳代女性では「夜間、睡眠途中で目が覚めて困った」との割合が最も高かった。

睡眠の確保の妨げとなる点について、男女ともに20歳代では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」、30~40歳代男性では「仕事」、30歳代女性では「育児」と回答した者の割合が最も高い。

令和元年「国民健康・栄養調査」の結果

◆◆不眠症の原因??◆◆ 不眠の原因には5つの要因がある!

身体的原因: 大きなケガやリウマチ、腰痛など身体のどこかに痛みがある。

生理的原因: 海外旅行時での時差ぼけや交代制での深夜勤務など仕事によるもの。

心理的原因: 仕事の事が気になる、人間関係のトラブルなど何かの悩みがある。

精神医学的原因: ノイローゼ・うつ病など、心の病気が原因となっている。

薬理学的原因: コーヒーや緑茶に含まれているカフェインの作用で目がさえる。

また、医薬品も副作用として睡眠リズムを乱し、不眠を増悪することがある。

◆◆うつの身体の症状と心の症状◆◆

身体の症状: 睡眠障害の他に、食欲の減退、体の痛みやしびれ、頭痛、吐き気、口の渇き、女性では月経異常など。

心の症状: 何をしても楽しくない、興味がわかない、むなしい、意欲の低下、悪い方へばかり考えが及ぶ、イライラ感がつのるなど。

うつ病は気分の落ち込みだけでなく、思いもよらない体の不調がサインとなることを覚えておきましょう。

★快眠のための7か条…

1. 毎日同じ時間に起きるようにする。
2. 就寝前にはパソコン・携帯電話などを操作しない。
3. 就寝前に消化の悪いものを摂らない。
4. 不眠を和らげる大豆食品やカルシウムを多く摂る。
5. 睡眠薬代わりに寝酒をしない。
6. 照明は消すが、完全に真っ暗にもしない。
7. ストレッチなどの激しくない運動を取り入れる。



栄養士による健康レシピ

『アスパラガスとベーコンの和風スパゲティ』

アスパラガスの栄養成分といえば「アスパラギン酸」。アスパラギン酸には、疲労回復やスタミナUPに効果があるとされています。

【材料 (2人分)】

スパゲティ: 200g アスパラガス: 100g 厚切りベーコン: 50g
にんにく: 1片 オリーブオイル: 大さじ1 バター: 10g 塩: 少々
③和風だしの素: 小さじ1 醤油: 小さじ1

【作り方】

1. 鍋に湯を沸かし、塩を加えてスパゲティを茹でる。茹で汁は少し取っておく。
2. アスパラガスは根元のかたい部分の皮をむき斜め切り。ベーコンはお好みの大きさに切る。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、スライスしたにんにくを軽く炒める。
4. ③にアスパラガスとベーコン入れさっと炒める。
5. スパゲティの茹で汁 (1/3カップ) と④を一緒に入れ、2~3分煮る。
6. ⑤にスパゲティを入れ、最後にバターを加えて混ぜれば完成。



第1回新型コロナワクチン接種を終えて

抜けるような青空のもと、爽やかな5月の風を受けて、あちらこちらで真鯉・緋鯉の元気に泳ぐ様子を見受けられます。今も昔も子供たちに寄せる親の熱い思いが変わらないことを感じるのですが、例年と違って今ひとつ熱気が感じられないのは私一人でしょうか。やはりコロナ禍の性なの?!

そんな中で私のお店にもワクチン接種の案内が届き、27.28日の両日に分けてスタッフ全員接種を終えました。接種後の副反応が取りざたされ、幾分の不安はありましたが、幸いにも発熱・嘔吐・倦怠感の症状はなく、少し腕が重いのと指先に違和感くらいで、何とか終わることができまずは一安心・・・心の中では、第2回目の方が少し不安でもあります。

何でもワクチンの不足がとりざたされ、国民全員に行きわたるのは少々遅れるとか。それよりも何はともあれ、一日も早く以前の日常が取り戻して平和な日々を送りたいと願うばかりです。

由紀子

5月のイベント情報

『スプリングセール』

期間: 5月17日(月)~21日(金)

5,000円以上お買い上げの方に

“カラフル保冷温の大きなトートバック”

プレゼント!!



《栄養士による栄養相談 開催》

火・水・木曜日 10:00~16:00

*参加無料、要予約制

『今月のテーマ:「腸」を元気にする食事について』

毎月のテーマに基づき、一人ひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをを行います。お気軽にご相談下さい。

《温灸体験 実施中》

1回約30分 是非お試しください!

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催

いちはやく溪の早瀬に鳴く河鹿
こえはるかなり若葉雲りに

堀江市清 遺歌集より