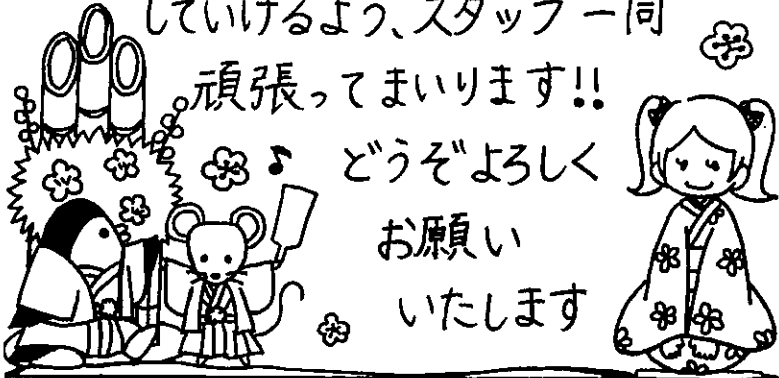


あけまして  
おめでとうございます  
本年も皆様の健康をサポート  
していけるよう、スタッフ一同  
頑張っ<sup>て</sup>まいります!!  
どうぞよろしく  
お願い  
いたします



## ぐっすり眠れていますか? ☆

薬局では「夜あまり眠れなくて…」と相談を受けることもよくありますが、皆さんはぐっすり眠れていますか?  
良い睡眠をとると、心と体がスッキリするだけでなく、肥満予防や生活習慣病のリスク低下にも繋がるのです。  
良い睡眠をとるために、朝の行動から見直してみませんか?

### あさ

- 朝起きたらカーテンを開けて太陽の日差しを浴びましょう
- 布団の上で軽くストレッチをして体を目覚めさせましょう

### ひる

- コーヒーや濃いめのお茶は夕ごはん前でストップ
- 適度な運動を習慣化しましょう
- 夜眠れなかった場合は、30分程度の昼寝をしましょう

### よる

- 寝る前の飲酒を喫煙は睡眠の質と量を悪化させるので避けましょう
- 寝室は20℃前後、湿度は50~60%で寝心地の良い空間を作りましょう
- 寝る前のスマートフォンは夜更かしの原因になるのでほどほどに

適切な睡眠時間は人それぞれですが、年とともに睡眠時間は少しずつ短くなっていきます。  
どうしても眠れないときは、寝る1時間半ほど前にぬるめの温度でゆたりと入浴をしたり、一度布団から出てリラックスできる音楽などで気分転換をはかってみましょう。

寝つきが悪い、すぐに目が覚めてしまう、昼間居眠りをしてしまうなどが続く場合には、病気が隠れている可能性もあります。

また睡眠中の激しいいびきや無呼吸、足のむずむず感、歯ぎしりなども専門的な治療を行うことで改善する場合がありますので、気になることがあったら、すぐに睡眠外来などで相談してみましょう。

睡眠は健康と深く関係しています。良い睡眠をしっかりとって、日中はすっきりと行動できるようにしていきたいですね。



## 食生活アドバイザー

## Tさんによる 食生活講座

あけましておめでとうございます。

今回は2019年の食と健康に関する最新ニュースをお届けします。普段食べている食材の健康効果が新たに発表されています。

### ① わかめ

- わかめなどの海藻を食べると虚血性心疾患になるリスクが低くなる(国立がん研究センターや筑波大学)
- わかめの摂取が食後血糖値およびインスリンの上昇を抑える(理研ヒタミン株式会社)

### ② 乳製品

- 乳由来のβラクトリンが記憶力を改善(慶應義塾大学)

### ③ ナッツ

- 2型糖尿病の方でナッツの摂取量が多い人ほど死亡リスクや心血管疾患の発症リスクが低い(ハーバード公衆衛生大学院)
- 1日14gのナッツ摂取は、体重増加量の抑制と肥満リスクの低下に関連する(ハーバード公衆衛生大学院)

### ④ 大豆

- 大豆を食べることで総コレステロールとLDLコレステロールの両方の減少を期待できる(カナダのトロント大学)
- 女性の場合、大豆製品を種類多く摂取するほど循環器疾患のリスクと死亡リスクが低くなる(国立がん研究センター)

ほかに、1日に摂取する食品種類が多いことや緑茶、紅茶、発酵食品、食物繊維、野菜と果物、玉ねぎ、にんにくなどに関する研究結果も昨年公表されており、これらは健康UPにつながりそうです。紹介しきれなかった最新ニュースが他にもまだまだあり、次号に続きます!!



## 今年雪が少なくてですね

雪かきを頑張らなくてもいいのは嬉しいですが、ウィンタースポーツを楽しむにしている私にとっては嬉しいようで、さみしいようで…複雑です(笑)  
来月号もお楽しみに♪

