

NEWS LETTER

Vol.1

令和5年6月号

健康と睡眠 ～前田理事長医療講演から

夜、眠れないのは大変つらいことです。それだけではなく、生活習慣病である高血圧や糖尿病のリスクを高めたり、症状を悪化させることがあるということが知られています。睡眠不足は脳の海馬にも影響し、6時間の睡眠を続けた人と10時間の睡眠を続けた人を比較すると6時間の人は10時間の人と比べて海馬の体積が1割小さかったという結果が出ています。海馬は記憶を担当する部分であるため、睡眠時間が不足すると認知症にもなりやすくなる可能性があります。

その他、睡眠時無呼吸症候群や若者に多い生活の乱れや不登校なども睡眠が影響することが知られています。そして睡眠に影響を与える要因の一つが「光」です。朝、太陽の光をあびると幸せホルモンと言われるセロトニンが分泌されます。セロトニンは睡眠を調節するメラトニンの原料となり、メラトニンは睡眠のリズムを整えます。

また、人の体内時計の周期は24時間50分であることが分かっています。地球の1日の周期は24時間なので、体内時計と約1時間のずれがあります。この体内時計と24時間周期の間のずれが修正できない状態が続くと睡眠障害を引き起こすことがあります。そのずれを修正する最も強力な因子も「光」です。

毎朝、起きて「光」を浴びること、それが睡眠や健康にとってとても大切なことなのです。また、眠りの質があまり良くないなと感じた時には、血液検査をして生活習慣病のチェックもしてください。



良質な眠りのためのレシピ「鶏肉のさっぱり煮」



睡眠の調整をするホルモンのメラトニン。このメラトニンの生成と吸収を助けてくれるトリプトファンは肉やサケ、乳製品、豆製品に含まれています。また、自律神経のバランスを整えてくれるビタミンB12はサケ、あさり、卵に、同じくビタミンB6はカツオ、マグロ、サンマ、バナナに含まれます。これらの食材を夕食のメニューに加えることで良質な睡眠の助けになります。その他ニンニク、ネギ、ニラなども自律神経のバランスを整えてくれてよい眠りが期待できます。

鶏肉のさっぱり煮の作り方（2人前）

【材料】		【調味料】	
鶏の手羽元	8本	お酢	1/2カップ
ゆで卵	2個	しょうゆ	1/2カップ
しょうが	10g	水	1/2カップ
にんにく	1個	砂糖	大さじ3

- ① 手羽元は水けをふいておく
- ② しょうがはよく洗い 皮付きのまま薄切り。ニンニクは軽く潰しておく
- ③ 鍋に【調味料】と②を入れ煮立たせる。
- ④ 煮立ったら①と殻をむいたゆで卵を入れ、中火で20～30分煮る。蓋をして煮ていくが 吹きこぼれに注意する。

管理栄養士 戸邊 監修

編集後記

先日、病院の待合室で前田理事長の医療講演がありました。私たちは待合室での医療講演を「ゲリラ医療講演」と呼んでいるのですが、ゲリラ豪雨のように、突然、待合室で待っている患者さん向けに医療講演が始まります。待っている患者さんはテレビを見るのをちょっとやめて、理事長の話に耳を傾けていただきます。

「病気の予防は知識から」と言うのが理事長の考えですが、医療講演が少しでも皆様のお役にたてれば嬉しいです。

前田理事長の「睡眠と健康について」の医療講演はこちらからご覧いただけます。



発行：おひさまグループ広報部

発行責任者：おひさまグループ代表 前田清貴



おひさま
グループ