



U E N O
dispensing pharmacy

ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 12 2011.6

寝苦しい梅雨💧でもぐっすりと眠るには!?

～ジメジメした夜に快適快眠しましょう♪～

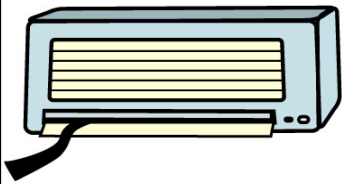


不快指数が急上昇

6月になると熱帯夜が増え、雨が降れば湿度も高くなって、不快指数が急上昇します。この時期は、お部屋もお布団もジメっとした感じで快適な睡眠をとることが少し難しい時期だと思います。それにより体調に変化もあらわれ、ますます調子が悪くなってしまいがちです。そこで、今回は眠りにくくなる梅雨の時期に少しでも快適に眠るための寝室の環境や寝具の手入れ、リラクセス法などを勉強しましょう。



エアコンを上手に活用!



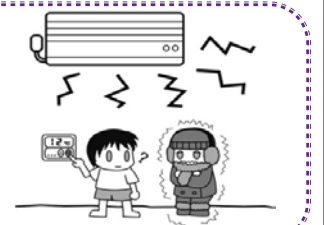
私たちは、体の中心部の体温（深部体温）が下がるときに、眠気が強くなります。赤ちゃんや幼い子どもは、眠くなると手足がとても熱くなります。これは、体の中心部の熱を手足に運んで発散することで、深部体温を下げようとしているのです。

大人でも同じメカニズムが働いています。暑い季節に寝苦しいのは、深部体温が十分に下がらず、寝つきが悪くなったり眠気が浅くなったりするためです。深部体温を下げるには、寝室の環境が大切です。心地よく眠るには、室温は26度以下、湿度は50～60%が理想的です。寝床に入る前からエアコンなどで温度と湿度を調節し、寝ついてからも3時間くらいは理想の環境を保ちましょう。



冷やしすぎにも注意!!

朝の暑さで寝起きの気分が悪い人は、目覚める30分～1時間くらい前からエアコンが入るように、タイマーをセットしましょう。ただし、夜中に暑くて汗を大量にかくと、朝のエアコンで体が冷えすぎてしまい体調を崩すこともありますから、天気予報などをよく注意してセットしてください。



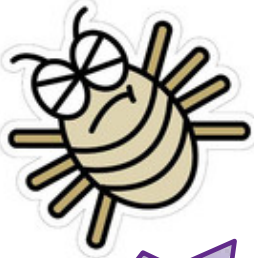
この時期のフットケアが大切なんです。



- ・この時期は汗が体の表面から発散しにくく乾きづらくなるため、尿から排出しようとして腎臓に負担がかかりやすくなります。ポイントは「腎臓をヘルプ」することです。
- ・足と内臓はつながりがあると言われ、特に腎臓や肝臓はつながりがあると言われます。
- ・梅雨寒も多いこの時期は、足湯をして温めたり、足を高くして眠るなどすることで、腎臓の働きを助けてくれる効果があるといわれています。
- ・足湯は全身の血行もよくなり、風邪や胃腸不良にも効果があり、自律神経も整えてくれます。
- ・足を高くして眠ることで、足のむくみもとれて、気持ちも落ち着きます。

汚れていた日本の布団!!

干した布団でやっぱり気持ちいいですね。寝つきの悪さや熟睡感のなさの原因が、不潔な布団であることがあります。湿ったままの布団は、ダニやカビでいっぱいです。日本の一般家庭の布団は、世界保健機構（WHO）の基準の2倍も汚れているそうです。できれば1週間に1回は、かけ布団だけでなく敷き布団も、干すようにしましょう。



ダニ退治のためには、中の温度を50℃で1時間保つ必要があります。直射日光に当てられればよいのですが、素材によっては日陰干でないといけなこともありますので、取扱説明書をよく読んでから干してください。外で干せなければ、布団乾燥機でも十分に効果があります。

「そんなに布団を干せない」という人は、せめて毎朝、窓を開けて部屋の換気をするだけでも効果がありますので行ってみてください。

ストレス発散!

干した布団を思いっきり叩くことで、ストレス解消にもなります。ただ、叩くことでアレルギーの元になるダニの死骸が飛び散りますから、表面のゴミを軽く落としたり、掃除機でダニを吸い取り、きれいにしてから気持ちよく布団を使いましょう!!

汗とストレスを一緒に洗い流しましょう

不眠の原因の多くは、ストレスによるものです。ただでさえ不快なこの時期はストレスも溜まりやすく、その日に溜まったストレスは、寝る前に解消しておきたいものです。リラックスする為には、ぬるめのお風呂に入ることがおススメです。37℃～39℃のお湯に20～30分かると、身体と心がほぐれてきます。手足の血行もよくなるので、深部体温が下がりやすくなり、寝つきも良くなります。首までお湯につからなくても半身浴でも十分に効果があります。時間がなければシャワーで汗を流すだけでもとてもサッパリして気持ちよく眠られます。



リラックスできる時間を作ることが大切です!

- できれば寝る前の1～2時間は余裕を持って、リラックスタイムにしましょう。
- 心から楽しめる趣味や軽めの読書、静かな音楽鑑賞などがおすすめです。
- いくら好きなことでも、興奮してしまうことやのめりこんで眠る時間になっても切り上げられないことは、あらかじめ止めておきましょう。



★夜のテレビやビデオ鑑賞、インターネット・サーフィン画面のチカチカした光が眠気を覚ましてしまうので早めに切り上げましょう。特に就寝前の仕事のメールチェックなどは、イギリスの研究によると、エスプレッソ・コーヒー2杯分もの覚醒効果があるそうですよ!!



おかげさまでウエノ薬局ほっと通信も創刊1周年を迎えることが出来ました。これからもみなさまのお役に立てる情報を提供させていただきますよう努力してまいります。

★ホームページにて薬剤師ブログなどがチェックできます。どうぞご覧ください!!

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300
ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025

ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ湯田薬局
TEL055-237-4540

ウエノ中央薬局
TEL055-223-2265
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511
ウエノ南薬局
TEL055-288-1122

www.ueno.vc

