

ひとときを… *Le café*

Vol.4

最近、不眠に悩む人が増えているように感じます。寝付きが悪い、目が覚めて十分に眠れない、眠ったのに、熟睡感がない、疲れがとれないなど、成人の五人に一人が睡眠に何らかの問題を感じているそうです。そしてこの問題は、中高年に多く、特に女性の方が、やや多い傾向にあるそうです。そこで今回は、不眠とその対処法についてお伝えします。

不眠とうつ病

① うつ病と不眠

不眠が長く続くと、眠らなければならぬという不安や恐怖心が生じる。すると、リラックスできずに、ますます眠れなくなり、不眠が悪化するという悪循環に陥りやすくなってしまう。この不眠の悪影響が、近年増加している「うつ

病」に深く関わっている。

② ホルモンの変化と不眠

年齢とともに、女性ホルモンの分泌が変化してくると、睡眠を浅くさせ、朝の目覚めが早くなり、日中の眠気が生じやすくなる。

睡眠障害が長く続くと、その結果、脳の感情をつかさどる部分に恐怖に対する反応が強くなってくる一方、幸福に対する反応が出なくなる。よって、否定的な感情がより強くなるのである。

快眠を導くヒント

◎睡眠は人それぞれだと思ひ、睡眠時間にこだわりすぎない。

◎寝る前は、刺激物（アルコールなど）は避け、自分なりにリ

ラックスする。

◎朝は決まった時刻に起き、起床後に朝の光を浴びることで、体内時計をリセットする。

◎疲れたら、遠慮せずに、昼寝をしてよい。ただし、昼寝をするなら、一五時前までで、二十分から三十分が好ましい。

◎規則正しい三度の食事、規則的な運動習慣を心がける。

◎睡眠薬は医師の指示で、正しく使えば、安心である。

◎心配事にこだわりすぎず、折り合いをつけて考えるようにする。

◎入浴は寝る前の二から三時間前に行い、ゆっくり浸かること。

コラム く旬の話題として

大晦日に欠かせないものといえ、**「年越しそば」**である。日本では、大晦日の夜には家族そろって、長寿を祈りながら、そばを食べる習慣がある。この年越しそばにはいくつかの由来がある。例えば、長く延びるそばは、縁起をかつぐ意味で**「寿命そば」**と呼ばれ、延命長寿を願って食べるようになった。また、そばは切れやすいため、災厄や借金などと縁を切るという意味で**「縁切りそば」**などと呼ばれるようになり、そして一年の区切りをつける意味でも年越しにそばを食べるようになった。

仏教では、陰陽五行説の基づく、五色（青⇨緑、黄、赤、白、黒⇨紫）が縁起よいとされている。そばという植物にお

いては葉の緑、茎の赤、花の白、実の黒、根の黄と、五色が一株の中にすべて備えている植物は珍しく、昔から縁起のいい食べ物として親しまれてきた。

参考文献

内田直、日刊工業新聞社

『おもしろサイエンス 安眠の科学』

内山真、NHK 出版

『NHKきょうの健康 睡眠の病気』

中西利恵、成美堂出版

『和の暮らしが楽しい』 おうち歳時記』

よいお年を!

