



【9月・10月の休診日】 毎週日曜・月曜
9/22(火)、9/23(水)、10/13(火)

睡眠について



専攻医 佐藤 拓人
(東京ベイ・浦安市川医療センター)

東京ベイ浦安市川医療センターの佐藤です。私自身、睡眠不足に悩まされたことがあります。今回はみなさんと一緒に睡眠について考えていけたらいいなと思い、記載しました。

◆眠れない日が続いている？

「最近、寝つきが悪い」「夜中に何度も目が覚める」といった睡眠の悩みはありませんか。日々の忙しさやストレス、生活習慣の乱れなど、眠れなくなる原因はさまざまです。

数日であれば自然と改善すること多いですが、不眠が続くと日中の倦怠感や集中力低下につながります。

◆どうして眠れない？

不眠症の原因は多岐にわたり、寝入るのが難しい(入眠困難)、途中で起きてしまう(入眠困難)、朝早く起きてしまう(早朝覚醒)などに分類されます。その他にも「トイレで起きてしまう」「足がむずむずする」「いびきをかいている」「寝相が悪い」など、何か気になる症状があれば医師にご相談ください。

◆良質な睡眠のために

「何時間寝たか」という時間の長さだけに囚われすぎず、「朝すっきりと目覚め、日中に強い眠気を感じずに過ごせるか」という質が大切です。

体内時計を整える：毎日なるべく同じ時刻に起床・就寝しましょう。

リラックスできる環境づくり：就寝前のスマートフォンやパソコンの強い光は避けましょう。

嗜好品に気をつける：夕方以降のカフェイン摂取や、寝酒(アルコール)は睡眠の質を浅くする原因になるため控えめにしましょう。

◆薬について

生活習慣の調整や環境改善を行っても眠れない場合や、心身の負担が大きい場合には、医師の判断のもとで睡眠薬が処方されることがあります。薬は脳の興奮を鎮め、自然な休息をサポートするためのものです。医師や薬剤師の指示通りに正しく服用することで、睡眠リズムを取り戻す手助けになります。

◆睡眠薬をやめてみませんか？

医師から「睡眠薬をやめてみませんか」と提案されることがあるかと思います。「せっかく眠れるようになったのに、どうして薬を減らさなければならないの？」と疑問に思われるかもしれません。

耐性と依存性への配慮：一部の睡眠薬は、長期間続けることで体が慣れてしまい(耐性)、同じ量では効きにくくなったり、やめにくくなったり(依存性)することがあります。

薬の副作用：薬の種類や量によっては、翌朝まで眠気やだるさが持ち越されることがあります。特に高齢の方では、夜中にトイレに起きた際のふらつきや転倒に注意が必要です。

症状が安定した段階で少しずつ減らしていく(減薬)ことで、ご自身の力で眠るリズムを取り戻していくことが目指されます。医師と相談しながら無理のないペースで調整していきましょう。

「沖縄の食の力シリーズ②：島豆腐とだし文化」

公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

かつて世界有数の長寿地域として知られた沖縄。その伝統的な食文化についてお伝えしていきます。今回は島豆腐についてです。

沖縄料理には良質なタンパク源として豚肉が使われてきましたが、昔はお祝い事などの特別な時に食べられるものでした。豆腐は14世紀頃に中国から宮廷料理として伝わってきましたが、大豆の栽培が広がるにつれて、庶民の間でも食べられるようになりました。戦前には各集落に1つは豆腐屋があるほど日常的な沖縄料理の中心食材となりました。現在も沖縄県の豆腐購入額は全国トップレベルです。

タンパク質には動物性と植物性があり、どちらもバランスよく取ることが大切ですが、食物繊維やイソフラボンを含む**大豆**や、ポリフェノールを含む**ナッツ類**などの**植物性タンパク**は、現在健康食材として世界的に注目されています。

島豆腐は一般的な豆腐よりもタンパク質やミネラルの量が多いのが特徴。水きりが不要なので使いやすく、崩れにくいので沖縄料理の炒め物にも相性が抜群です。沖縄はスーパーで「暖かい」島豆腐が日常的に並び、「出来立ての豆腐」が手軽に食べ

られる貴重な地域とえます。出来立ての豆腐を暖かいまま、醤油とごま油で食べる、島豆腐をバターで焼く豆腐ステーキなど、島豆腐の香りを楽しむ料理の他、夏の疲れた胃腸には柔らかく消化の良いゆし豆腐もおすすです。

そして沖縄の豆腐料理に欠かせないのが、昆布とかつおの出汁です。沖縄は鰹節の消費量もなんと全国トップレベル。出汁をしっかりとることで、塩分を控えめにできているのも、沖縄料理が健康食と言われる理由の一つです。いまでも沖縄県は全国に比べて塩分摂取量はかなり少ない県となっています。暑い夏、食欲が低下しているときこそ、出汁をしっかりとったおつゆと、出汁をとった昆布で作る昆布イリチーなどで、活力をつけたいですね。

まだまだ残暑が厳しい季節こそ、昔から受け継がれてきた沖縄の「知恵」を毎日の食卓に取り入れて乗り切っていきましょう！

