

健康宣言通信

監修: 久手堅司 (せたがや内科・神経内科クリニック 院長)

2022
NOVEMBER
11月



暮らしの 健康手帳



甘く見ないで！不眠

不眠の原因は様々で、不安や心配事などの「心理的なもの」、持病による痛みやかゆみ・頻尿などの「身体的なもの」、薬の副作用や、カフェイン・アルコールなどの「飲食物」、テレビやスマホ使用などの「生活習慣」、寝室の明るさや温度、騒音などの「環境」のほか、交代制勤務や時差などによる「睡眠リズムの乱れ」などが代表的です。

一時的に眠れないことは誰にでもあります。眠れないことへの不安や焦りから、不眠状態が長期化し、悪循環が生じることも。不眠が続くと疲れがとれず日中の眠気の原因になるほか、心身の不調を招き、集中力や作業効率の低下、気分が沈む、イライラするなど、仕事や家事・人間関係にも影響します。

糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病やうつなどを招きやすいともいわれるので、下記を参考に生活習慣を改善し、睡眠の質を上げましょう。それでも改善しない場合は、かかりつけ医などへの早めの相談をお勧めします。



睡眠の質チェック

- ☐ 寝床に入ってもなかなか寝付けない
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 朝起きたとき、疲れがとれていない
- ☐ 朝すっきりと起きられない

- ☐ 昼間に何度も眠くなる
- ☐ 睡眠不足なのに、早朝に目が覚めてしまう
- ☐ 記憶力が低下してきた
- ☐ イライラすることが多い

- ▶ チェックが多いほど睡眠の質が低下しているかもしれません。
- ▶ 下記を参考に生活習慣を見直しましょう。

朝



毎日決まった時間に起き、朝の光で体内時計をリセット

朝食は抜かず、脳にエネルギーを補給

寝室の照明は明るすぎないものに

入浴は就寝の2～3時間前が理想

ぐっすり

眠るための1日の過ごし方

質のよい睡眠をとるために、1日の過ごし方を少し工夫してみましょう。

夜



寝る直前の飲酒やたばこは控える

寝る1時間前からスマホやテレビを見ない

ジョギングなど軽い運動で体を動かす

外出するなどして、日中はメリハリを

午後の眠気対策には15分程度の昼寝を

昼





お弁当にもぴったり

春菊入りつくね焼き

材料 (2人分)

玉ねぎ 1/8個
片栗粉 小さじ1
春菊 50g
れんこん 50g
鶏ひき肉 150g
卵 1/2個
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
サラダ油 小さじ1
A パルサミコ酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
大根おろし 80g

作り方

①玉ねぎはみじん切りにして片栗粉と混ぜ合わせる。春菊はさつとゆでて細かく刻む。れんこんも細かく刻む。
②ボウルに鶏ひき肉、卵、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜる。①を加えてさらに混ぜ、6等分にして丸く平らに形を整える。

③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べる。ふたをして中火で1~2分、弱火にしてさらに3分ほど焼き、ひっくり返して裏面も同様に焼く。
④火を止め、混ぜ合わせたAを加え、③と絡める。器に盛り、水気を切った大根おろしを添える。



1人分

エネルギー
224kcal

塩分
1.2g

栄養学
メモ

春菊

β-カロテンの含有量はほうれん草、小松菜より多いのが特徴。緑の色素はクロロフィルで抗酸化作用があります。独特の香りは、胃腸の働きを活発にするといわれています。

減塩
ワザ

パルサミコ酢

酢を使うことで、味にアクセントがつきます。パルサミコ酢(ぶどうの果実酢)は、ほのかな酸味とコクがあり、料理の風味づけにも、一役買います。

どこでもできる! 続けやすい!

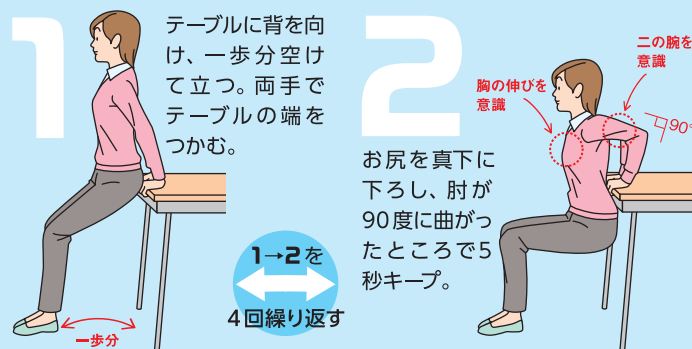
楽しく筋肉トレーニング

監修: 藤本陽平 (筋肉デザイナー/NSCA認定パーソナルトレーナー)

健康長寿に欠かせない「筋肉」。「衰えないようにするには」と思っている、負荷の大きい筋トレはなかなか長続きしないもの……。狙いを定めて筋肉を無理なく動かす「楽しく筋肉トレーニング」を毎日続けて、いつまでも動ける体を手に入れましょう。

この腕の筋肉にアプローチ! リバースプッシュアップ

テーブルを使ってたるみがちな二の腕の筋肉をトレーニング。肩周りのストレッチにもなるのでデスクワークの合間に取り入れてみましょう。



ここがポイント

二の腕の筋肉を意識して行うことで、しなやかに動く肩周りをつくります。胸を伸ばして上体を真っすぐな状態にキープしながら行くと、猫背の改善にも効果的です。

風水害の避難計画は「マイ・タイムライン」で

日本で多い災害「風水害」に備えて自分がとる標準的な防災行動を時系列で整理し、とりまとめる「マイ・タイムライン」を作っておきましょう。

「逃げキッド」を活用して作ってみよう

「逃げキッド」は小中学生向けの「マイ・タイムライン」作成ツールです。台風などによる風水害から逃げ遅れを防ぐため、いつから何をすべきか、川の水の氾濫の仕方、またその備えなどについて、チェックシートや作成例を参照し、家族で話し合いながら、わが家オリジナルの「マイ・タイムライン」を作ることができます。

作成する際はお住まいの自治体で作成したハザードマップを確認して記入します(詳しくは国土交通省ホームページをご覧ください)。



風水害だからこそ事前の備えはしっかりと

地震と違い風水害は徐々にやってくるため、数日前から備え、被害を大きくしない工夫をするための時間があります。「マイ・タイムライン」を作成することで、その時間を有効に使い、早めに助けが必要になる子どもや高齢者への支援や、避難までにすべきことを確認して前もって行動することができるようになります。是非作成し、いざというとき慌てずに済むようにしておきましょう。