

# 快適な睡眠のために



人生の3分の1といわれる睡眠時間。長く過ごす時間なので、快適な眠りはとても大事です。

私たちの普段の生活では、体内時計が働き夜になると眠くなります。ところがストレスや加齢により体内時計が正常でなくなると、睡眠障害が起こり眠れなくなることも。

快適な睡眠をとるためにはどのようにすればよいのでしょうか。

## 快適な睡眠をとるための生活習慣

朝は毎日同じ時刻に起きて早寝をする。

就寝時刻にこだわり眠ろうと意気込まず、眠くなってから床につく。

朝は日光を浴び、夜は部屋を暗くする。眠る直前はテレビやパソコンの画面を見ないようにする。

昼寝は15時までの20～30分で。夕方以降や長時間の昼寝は、夜の睡眠に影響するので避ける。

規則正しい3度の食事では体内時計のリズムを整え、運動で生活にメリハリをつける。

zzz...



ちなみに、睡眠時間が7時間の人の場合、5時間以下の人よりも高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりにくいともいわれています。快適な睡眠は、健康的な毎日を送ることにもつながるのです。

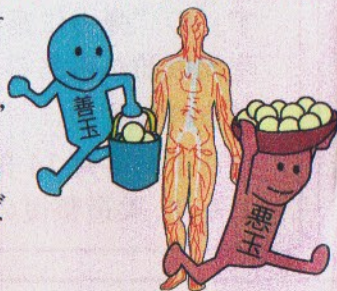
なお、十分眠っても日中の眠気が強いときには専門医に相談しましょう。

## 常識を覆す コレステロールの真実

何かと嫌われがちなコレステロールですが、実は細胞膜やビタミン・ホルモンをつくるためになくしてはならない栄養素なのです。そしていわゆる“悪玉”“善玉”といわれているものは、コレステロールを運ぶタンパク質のこと。わかりやすくするために、肝臓で作られたコレステロールを体内に運び置いていくタンパク質を“悪玉コレステロール”、一方で余ったコレステロールを肝臓に戻すタンパク質を“善玉コレステロール”と名付けられているようです。

例えば心筋梗塞は、増えすぎて酸化した“悪玉”が血管の壁の内側にたまる。またその酸化した“悪玉”が持っているコレステロールを分解しきれないマクロファージという物質が血管の壁で動けなくなり、“善玉”でも回収できずに腫れてしまうのが原因です。しかしある研究によると“善玉”の濃度を高めても、心筋梗塞などを防ぐ効果はあまり出なかったそう。これは“善玉”にはいくつかの種類があり、中には酸化した“善玉”が“悪玉”のようにふるまうものや、コレステロールを回収しすぎて動けず“善玉”として活動できないものがあるのでは、ともいわれています。

コレステロール、“悪玉”、“善玉”のそれぞれが不可欠なものであり、単純に減らしたり増やしたりすればよいというものではないのです。



## 食生活から健康な女性に!

毎日忙しく過ごす女性のみなさん、きちんと食事は摂れていますか? 今回は女性が健康を維持するための食生活の紹介です。

### 疲れをとる食材を

疲れは筋肉を動かすためのエネルギー不足や、疲労物質がたまった時に感じます。そしてビタミンB1は糖質や疲労物質をエネルギーに変えるのを助ける働きがあります。ビタミンB1が豊富な豚肉を、吸収がよくなるといわれるニンニク・タマネギと一緒に食べましょう。

### 女性ホルモンを高める

女性ホルモンの低下は大人にきびや生理不順につながります。女性ホルモンの働きをサポートする「大豆イソフラボン」を納豆や豆腐、豆乳で摂取して。

### お菓子はほどほどに

働く女性にとってお菓子は仕事中の楽しみの一つ。でも食事とのバランスを考えると、1日200キロカロリーまで(クッキー4枚程度)にしましょう。

三食全てを理想の形にできなくても、少しずつでも健康維持のために食生活を工夫していきましょう。男性はオフィスでの差し入れや、飲み会などで少し配慮してみてください。

