

睡眠の質を向上させよう！



12月に入り、寒さと乾燥が増してきましたね。風邪対策、スキンケアもしっかり行っていきましょう。更にそんな寒いときによく聞くのが、「朝布団から出るのが辛い」「十分寝ているはずなのに眠い」など睡眠に関することです。季節によらずとも睡眠で悩んでいる方は多いかと思いますが、少しの工夫で睡眠の質が改善できるかもしれません。

眠りが浅くなる原因

① 「寒さ」

冬場の睡眠の質や長さは環境が大きく関わっています。私たちは睡眠に入るときに、手足から熱を放出して体の内部の体温である**深部体温**を下げることで休息モードに入ります。しかし冬は手足が冷えており体は熱を奪われないように働くため、体内に熱がこもってしまいます。特に冷え症の方や日中の活動量が少ない方はその傾向にあります。寒いから動きたくない和家人にこもりっぱなししていると睡眠にも影響が出てしまうので、日が出ているときにウォーキングしたり、自宅でもいいので運動やストレッチをすると、深部体温に落差をつけることができます。逆に室内を温めたまままで寝たり電気毛布などを使い寝具を温めすぎてしまうと、横になった時は暖かくて気持ちいい



やしお薬局通信

2024年

12月号

暮らしに寄り添い、笑顔溢れる健康拠点

やしお薬局



八潮市南後谷754-12
048-999-1193

かもしれませんが、深部体温は下がりにくくなるために睡眠の質は上がらず、途中で目覚めてしまったり、熟睡感を得られにくくなってしまいます。睡眠の質を上げるには、室温は18〜23℃程度、湿度は40〜60%が適切です。眠るまでは温かくしておいてもよいですが、就寝時には設定温度を下げたり、厚着し過ぎないようにすることがポイントです。また、身体が火照った状態になるので睡眠前の入浴はお勧めできず、寝る1〜2時間前に入浴を済ませておくと眠りにつきやすくなります。

眠りが浅くなる原因

② 「日照時間」

冬は日が出ている時間が短くなります。実は夜しっかり睡眠をとるためには太陽の光がすごく重要です。私たちの身体は太陽の光を浴びると「**セロトニン**」というホルモンを分泌します。このセロトニンは夜になると睡眠ホルモンと呼ばれる「**メラトニン**」に変換され睡眠を促してくれます。メラトニンは太陽の光を浴びてから約15時間後に分泌されますので、特に朝



間後に分泌されますので、特に朝日を浴びることで夜間に出やすい状態に。日照時間が短い冬でも午前中の活動が大切になります。



不眠にならない

ための秘訣

メラトニンの基になるセロトニンをつくる際、ビタミンやミネラル、**トリプトファン**と呼ばれる必須アミノ酸が必要になります。トリプトファンは比較的安全性さまざまな食品に含まれていますが、トリプトファンだけをたくさん取っても、他の栄養素が不足しては多くのメラトニンを産出できません。栄養素が偏らないよう、バランスの取れた食生活を目指しましょう。心身ともに休まるノンレム睡眠を深くするためには、日中の活動が大切です。また、副交感神経を優位にさせるOTC医薬品や健康食品もおすすめです。また、良い睡眠を取ることができるようになると良質な筋肉がつくられ、基礎代謝が上がっていきます。筋肉の基となるアミノ酸、エネルギーをつくり出す**ミトコンドリア**を元気にする**5-アミノレブリン酸 (ALA)**などをバランス良く摂取して、質の良い睡眠を取りましょう。

レバコールアルファ



アミノ酸をバランスよく配合。栄養サポートにも。

キラリスALA



睡眠、運動、代謝毎日の健康な生活をサポート。

担当：山崎 (薬剤師)



朝のウォーキングで11月中旬くらいから中川に鴨が見られるようになりました。とても癒されています(*^▽^*)

アッキー

Akkey 薬局長の紙Tube



皆さんこんにちは。今年も残り1ヵ月となりました。日中は日差しが暖かい日もありますが、やはり朝晩は冷え込みます。暖かくしてお過ごしください(^^) /

12月から保険証はどうなるの？

さて、皆さんもご存知の通り、12月2日をもって現行の健康保険証は発行されなくなります。ご来局いただく方からも不安の声をよく聞きます。実際どうなるかと言いますと、今の保険証でも**最長1年間(75歳以上の方や一定の認定を受けた方はR7.7月末まで)**は医療にかかることができます。その後もマイナンバーカードを持たない方は「**資格確認書**」を提示いただければ今までどおり医療を受けることができます。

マイナンバーカードは安全？

マイナンバーカードを持つことに不安がある方も多いと思います。しかし他人がそれを使い何か手続きすることはできませんし、**ICチップの中には、医療情報や税金、年金といったプライバシーの情報などは入っていません。**

マイナ保険証のメリットは？



マイナ保険証による受付をして情報提供に同意していただくことで、**薬局や病院側で過去の医療データを確認することができるため、より良い医療を受けることができます。**また高額療養費制度を受けている方は手続きなしで限度額を超える支払いが免除されます。保険証との紐づけは薬局内にあるカードリーダーで行うことができます。

今月のおすすめ商品

コモパン入荷しました！

賞味期限が長い！ 柔らかくて食べやすい

コモパンは他のパンに比べて水分量が少なく、発酵時間がとても長いいため**賞味期限が長く柔らかい♪**



35日~2年の賞味期間



10時間の熟成発酵

塩分も少なく、天然酵母使用
(イタリアのパネトーネ種)
健康にも良い！

種類豊富

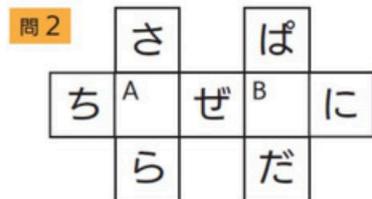
災害時でも
美味しく食べれる
ロングライフパン



今月の脳トレ



三つの単語になるように枠に入る文字を考えよう



答えは店頭にてご確認ください！

公式LINEで処方箋受付中！

ID: @392vqbez



全国どこの処方箋も
対応致します。

HP、Facebook、インスタでも
薬局情報更新中！

やしお薬局



営業時間

月・火・木・金 9時~19時
水 9時~17時
土 9時~15時
日・祝 定休日