

睡眠導入剤の眠りは不自然な眠り？

睡眠導入剤とは、なかなか寝付けない方のための寝つきをよくするお薬です。睡眠導入剤を飲むことで早く寝つくことができ、夜中に起きてしまう回数を減らすことができます。しかし、睡眠導入剤の眠りは自然な眠りとは違います。自然な眠りは、物音がすれば目が醒めますが、睡眠導入剤での眠りは物音がしても目が醒めません。睡眠導入剤では深い眠りが減り、疲れは十分に取れないのです。睡眠導入剤を飲んで得られた眠りには、深い眠りのノンレム睡眠3・4段階(徐波睡眠)が少なくなります。すると、徐波睡眠で分泌される成長ホルモンの分泌が減ってしまい、脳と身体の細胞の修復が進まず、疲れが取れません。また、記憶の整理をしているレム睡眠が減ってしまうので、心の整理が不十分のままとなり、体の疲れも心の疲れも十分には取れないのです。



春は空気が乾燥している？

今の時期は皮膚も荒れがちでかゆみを伴ったりすることもあります。女性の場合は、化粧ノリの悪さから空気の乾燥を感じるかも知れません。実は、冬だけでなく春の季節も乾燥の注意が必要です。ここ10年については相対湿度の低かった日は、意外にも3月や4月が多いのです。なぜ、冬だけでなく春も乾燥するのでしょうか？ それは、空気に含むことができる水分量に違いがあることが原因なのです。春は、高気圧と低気圧がいたりきたりして不安定。移動性高気圧に覆われると晴れて気温も上がり、心地よい暖かさで過ごしやすい感じられますが、春の晴れた日こそ油断をせず、乾燥対策を行いたいですね。



運動機能アップで健康寿命にも期待

「いつまでも健康な生活を送る」= 健康寿命を延ばすことは国をあげての課題といっても過言ではありません。健康寿命に大きく影響を及ぼすのが歩行をはじめとした運動機能です。足腰が弱ると全身の運動量が減り、筋力が低下して寝たきりにつながりやすいからです。近年行われたビタミンCと運動機能との相関についての調査結果では、握力や片足立ちできる時間、歩行速度などの運動機能が高い方は、血液中のビタミンC濃度が高いことがわかりました。ビタミンC濃度の高い方がどのような食事をとっているのか、さらに歳を重ねても運動能力を高い状態に維持できるかは今後の研究に委ねられますが、運動機能とビタミンCには深い関連があるといえそうです。また、治療の決め手がないCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の予防・治療にビタミンCが効果を示す可能性があることもわかっています。このように健康維持のために不足させないようにするという観点だけでなく、一歩進んで健康増進に努め健康長寿をめざすという観点でも、老若男女を問わずビタミンCは欠かせない栄養素であるといえます。

全国の処方せん受付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院
東北公済病院 労災病院 開業医院など

