



睡眠と健康の関係

よい睡眠は、脳・心血管・代謝・内分泌・免疫・認知機能・精神的な健康の増進・維持に重要です。睡眠が悪化すると、さまざまな疾患の発症リスクが増加し、寿命短命リスクが高まることが報告されています。また、労働災害や自動車事故など、眠気や疲労が原因の事故・ケガのリスク低減に。さらに、睡眠は日中の活動で生じた心身の疲労を回復させ、成長や記憶の定着・強化など、環境への適応能力を向上させる機能もあるのです。そのため、睡眠の悪化は成長や適応能力の向上も損なうことにつながります。よい睡眠がとれるようにしていきたいものです。



40歳を過ぎたらアイフレイル対策を



目が乾燥する、小さい文字が見えない、目が疲れやすいなど実感していませんか？ 目の機能が老化によって低下するアイフレイルの状態がもしれません。実は40歳を過ぎたころから目の老化は始まっています。失明につながる緑内障や黄斑変性症も40～50歳で発症。目の不快症状があれば眼科検診を受けましょう。目の機能を維持させ、快適に使うためには、物が見えやすい環境を作ること。メガネやコンタクトレンズなど、生活のスタイルに合ったもので、見え方の矯正をしましょう。老眼鏡も必要性を感じたら、早めに使用を開始しましょう。まずは度数が弱いものから。そして、目にやさしい環境づくりも心がけてください。エアコンの風が直接当たる場所は避け、パソコンなどの電子機器を使用するときは、ディスプレイから50～60cm程度離れ、目線が下向きになるようにします。スマートフォンなどの長時間の利用も控えるようにしましょう。

気持ちの夏バテ？

身体が疲れてくるとイライラしてきます。いつもならスムーズにできることができない。気にしないほうが良いとわかっているのに、ずっと心が引っかかってしまうなど、身体の動きも気持ちの動きも思うようにならなくなります。暑さに耐える日々が続くと、いつの間にか気持ちまで夏バテしてくるようです。疲れが抜けないと感じるときは、体の代謝力が低下しています。冷房の中でも、モヤモヤした熱感がまとわりついて離れません。汗をかいて水分不足になっているわりに、足首はむくんで太くなっています。夏バテの気血を元気にしたい時、トウモロコシを料理に加えたいですね。



赤ずきんダイアリー

登場人物・赤ずきん・恵美 4193・季士



私は赤ずきん、4193と京都へ行って来ました。仙台との気温差が10℃もあり、太陽のパワーをスゴく感じました。暑さに強いと自負していた4193がこの気温差でペースを崩しましたが、京料理の鰻のおとしや琵琶湖の稚鮎の塩焼きで回復。暑い京都で過ごせるヒントは食にありと実感。帰る日に仙台を台風が直撃！は外れましたが飛行機は欠航するかもと一日前倒して帰りました。