



睡眠と上手なつきあい方

医師 永嶋 有希子



二月は一年の中でもっとも寒さが厳しい季節です。朝晩の冷え込みが強く、「夜中に目が覚める」「眠りが浅い」「朝すっきり起きられない」といった声を、この時期はよく耳にします。今回は睡眠についてお話しします。

実は私自身、年末に風邪をこじらせ、体調がなかなか戻らない時期がありました。正月休みに 8 時間ほど眠る日が続いたところ、体調が改善し、心と体の活力が戻ってくるのを感じました。改めて、睡眠が体の回復にとって大切な役割を果たしていることを実感しました。

睡眠は体の回復にとって大切ですが、高齢になると、若い頃と同じような眠り方ができなくなるのも自然なことです。深い眠りが減り、夜中や早朝に目が覚めやすくなりますが、これは加齢による自然な変化で、必ずしも異常ではありません。途中で目が覚めても、その後また眠れていれば心配はいりません。大切なのは「何時間眠れたか」よりも、日中を元気に過ごせているかどうかです。



一方で、眠りにくい状態が続くと、転倒しやすくなったり、物忘れや気分の落ち込みにつながることもあります。ただ、「早く寝なければ」「また眠れなかったらどうしよう」と眠りを意識しすぎることで、かえって脳が目覚め、焦りや緊張から眠りにくくなることがあります。これは多くの方に起こる自然な体の反応です。



最近では、眠れないときに無理に寝ようとするのではなく、寝床の使い方や眠りに対する考え方を整える方法が、科学的にも効果があると分かってきています。布団やベッドは「眠るための場所」として使い、眠れないときは一度出て、明かりを落とした部屋で静かに過ごし、眠くなってから戻るようにしてみましょう。布団の中で携帯を見たり、ラジオを聴いたりすることは刺激となり、眠りを妨げることがあります。

眠りは人それぞれで、睡眠薬が必要な場合もあります。眠りについて気になることがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。寒い季節も、睡眠を大切に心と体をいたわっていきましょう。





カルシウムだけでは足りません

看護師 宮井 由里子

丈夫な骨を作るためにカルシウムは大切ですが、カルシウムの吸収や沈着を助ける栄養も必要です。

- ① カルシウム…… 乳製品・小魚・大豆製品・海藻・野菜
- ② ビタミンD…… イワシ・サンマ・サケ・キクラゲ・シイタケ
- ③ ビタミンK…… 納豆・ブロッコリー・ほうれん草・海藻

ビタミンDはカルシウムの吸収を高め、骨への沈着をサポートし丈夫にする役割があります。

ビタミンKにはカルシウムを沈着させる作用を持ち、不足すると適切な骨が形成できなくなります。



その他にも1日3食の食事・適切な日光浴・骨に刺激を与える運動にも心がけて下さい。

逆に骨を脆くする物として、インスタント加工品ばかりの食事・過度な飲酒・塩分やカフェインの取り過ぎ・喫煙があります。

将来の健康な骨のために、食事と生活習慣を見直しましょう。



～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【 2月 】

- ・ 2日（月）…………… 永嶋医師
- ・ 3日（火）…………… 青井医師
- ・ 10日（火）・24日（火）…………… 一岡医師
- ・ 20日（金）・21日（土）…………… 田中医師
- ・ 20日（金）～ 26日（木）…………… 木村医師
- ・ 21日（土）…………… 中村医師

【 3月 】

- ・ 9日（月）…………… 永嶋医師
- ・ 10日（火）・31日（火）…………… 一岡医師
- ・ 14日（土）…………… 木村医師
- ・ 18日（水）・21日（土）…………… 田中医師
- ・ 28日（土）～ 31日（火）…………… 木村医師



マイナ保険証での受付をお願いいたします

来院時はマイナンバーカードまたは資格確認書のご持参をお願いします。

「さかえ」を定期購読（月1回）しませんか？

糖尿病雑誌さかえ定期購読者の募集をしています。

2026年4月号～2027年3月号の12冊で3,000円です。

詳しくは外来看護師までお声かけください。

