



上田薬剤師会 発

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.97

Vol.97

地域の皆さんの健康のために
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

今月のTOPICS

不眠と不眠症

その②

だいたい朝晩の冷え込みも進み、すっかり秋らしくなってきました。
前回からの続き「不眠」と「不眠症」について、その原因と改善策を
考えてみましょう。薬剤師の佐藤大樹さんに聞きました。

「不眠」の原因

「よく眠れない…」という方の原因を考えてみましょう。

ストレス

ストレスと緊張は安眠の妨げになります。眠れないことを気にし過ぎると、かえって不眠を引き起こす原因にもなります。

からだの病気

高血圧や心臓病、呼吸器疾患、腎臓病、糖尿病、リウマチ、脳梗塞などさまざまな病気から不眠を発生することがあります。原因となっている症状が適切にコントロールできれば、改善されることもあります。

こころの病気

多くのこころの病気は不眠をともないます。「早朝覚醒」と「日内変動(朝は無気力で夕方元気が出てくる)」の両方が見られる場合は、専門医の受診をおすすめします。

薬や刺激物

病気の治療薬が不眠をもたらすことがあります。また、コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインには覚醒作用があり、利尿作用もあるので不眠につながりやすくなります。

生活習慣の乱れ

不規則な生活は体内リズムを乱し、不眠を招きます。

環境

騒音や光が眠りを妨げることもあります。寝室の温度や湿度が適切でない場合、安らかに眠れないこともあります。



「不眠」の改善法

上記の不眠の「原因」を取り除くことが一番ですが、心がけで改善できることもあります。
良い眠りのために、ぜひ試してみてください。

就寝・起床の時間を一定にする

睡眠と覚醒は体内時計で調整されています。体内時計を乱すのが、▶週末の夜更かし ▶休日の寝すぎ ▶昼寝のし過ぎ など。曜日にかかわらず、同じ時間に就寝・起床する習慣をつけましょう。

睡眠時間にこだわらない

「〇時間寝たい!」などと目標を立てないようにしましょう。眠れないことが不安で眠れなくなる「睡眠恐怖症」というものもあります。どうしても眠れなければ、布団から出てしまうくらいの割り切りが必要です。

適度な運動をする

適度な肉体疲労は心地よい眠りにつながります。短く激しい運動よりも、軽く汗ばむくらいの有酸素運動(散歩やウォーキング等)が効果的です。



朝起きて太陽を浴びる

体内時計は、朝日を浴びてから14~16時間後以降に眠気が生じるようになっているそうです。朝目覚めたらまずカーテンを開け、明るい朝日を浴びるようにすると、就寝もスムーズです。

就寝前に強い光を浴びない

夜の明るい光は体内時計を狂わせます。パソコンやスマホなどは就寝前になるべく見ないようにしましょう。



寝る前にリラックスを

ぬるめのお風呂にゆっくり浸かり、好きな音楽を聴いたり本を読んだりしてゆったりと過ごしましょう。

飲酒に頼らない

お酒を飲むと寝つきがよくなる気がしますが、反対に眠りが浅くなり、早朝覚醒につながることもあります。お酒はほどほどにしましょう。



GABAやハーブなどで気持ちを落ち着かせ、睡眠をサポートする健康食品もあります。
不眠が気になる方は、ぜひかかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください!

特集

薬と健康の週間

10月17日(日)~10月23日(土)

「薬と健康の週間」は、
医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために、積極的な啓発活動を行う週間です。

今年のポスター▶



上田薬剤師会の情報発信活動

上田薬剤師会では日ごろからいろいろな方法でお薬と健康に関する情報を発信しています。このごろは特に新型コロナウイルスに関する依頼が多く、昨年度は感染予防研修会を約40回実施。地域の健康づくりの担い手である健康推進委員さんを中心に、延べ1200人もの方に受講していただきました。

正しく知れば、正しく恐れ、正しく予防することができます。これからも、さまざまな形で地域の皆さまの「健康に関する情報を入手し、理解し、活用する力(=ヘルスリテラシー)」の向上に貢献してまいります。



かかりつけ薬剤師・薬局を上手に活用して、健康な毎日を送りましょう! どんなことでもお気軽に相談ください!



▲上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

はい、お答えします!

Q. 日常的にサプリメントを飲んでいますが、風邪をひいたときなどは風邪薬と一緒に飲んでも良いのでしょうか? (坂城町 35歳 女性)

A. サプリメントは健康保持・増進を目的とされた「食品」の総称で、栄養機能食品やいわゆる健康食品のことを指します。「薬」ではありませんので、多くのものは一緒に服用しても大丈夫と思われますが、サプリメントの成分によっては薬の効果が弱くなったり、逆に効きすぎてしまう場合があります。服用する薬にもよりますので、詳しくはかかりつけ薬剤師・薬局へご確認ください。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。
お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先

ハガキ 〒386-0012 上田市中央6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp
FAX 0268-22-6201

