

春はなぜ眠くなる？

3月はまだまだ寒い日もありますが、暖かくなるにつれて、なんだかだるい、やる気が起きないことはありませんか。

これは「陽気病み」といわれる、だるさに加えて、朝すっきりと目覚めない、よく眠れない、日中に眠くなるといった睡眠に不調を感じる人が多くなる季節です。

春は眠くなる？

① 体内時計のずれ

体内時計は脳にあります。朝、光を浴びると、体内時計がリセットされ、メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌が止まります。メラトニンは夜になると増えて眠気を感じさせ、朝の光によって量が減り、体が目覚めます。



春になると徐々に日が長くなり、日の出、日の入り時刻も変化します。この時間の変化により体内時計がずれるため、『睡眠』と『目覚め』の調節が難しくなります。これが、朝の目覚めが悪い、日中に眠いという春に眠くなる理由につながっています。

② 自律神経の乱れ

自律神経も体内時計と連動しています。体内時計は24時間より少し長くなっています。



春の朝にすっきりと目覚めないのは、気候や環境の変化などによって自律神経のバランスが崩れ、副交感神経から交感神経への切り替えがうまくいかないのが原因と考えられます。

春の不調の原因

① 寒暖差

春は、低気圧と高気圧が交互に日本付近を通過するため数日で天気が変わり、気温が大きく変動します。

夜眠るときと朝の気温が大きく変化することで寝具の調節も難しく、睡眠の質が低下しやすいといえます。

② 生活環境の変化

春は入学や進学、入社や転勤など環境の変化や、新しい環境で慣れない人たちと関わる機会が多くなります。そのため心身のストレスが大きくなる季節です。



日中の不安や緊張などがストレスとなって、睡眠の質が低下することもあります。

③ 花粉症

花粉症の症状によって寝苦しい、薬の影響で眠気があり、朝すっきりと目覚めない、日中に



眠くなるなどの悪影響が出る場合があります。

質の良い睡眠のために

① 寝不足のツケを解消

寝だめはできませんが、寝不足のツケを解消することはできます。2週間に1日は長く寝る日を作りましょう。その際、起きる時刻がいつもより遅くなると体内時計が狂ってしまいます。夜早く寝るか、いつも通りに起きて、昼過ぎまでの早い時間にもう一度寝るのがおすすめです。



② 朝と夜の過ごし方を見直す

朝は同じ時間に起きるようにしましょう。目が覚めたらカーテンを開けて朝日を浴びます。早朝や天気が悪い日は、部屋の電気をつけましょう。夜はパソコンやスマートフォンなどの使用を寝る2時間前までに終わりにしましょう。自律神経を整えるためにはシャワーよりお湯にゆっくりとつかう方がよいでしょう。



③ 寝具を調整する

朝晩で気温差がある春は、薄手のかけ布団を数枚使うと、体温の調節がしやすくなります。また花

粉症の人は、寝具に花粉がつかないようにすることも大切です。

④ 香りを活用する

夜はリラクゼーション効果のあるラベンダーなどのアロマオイルが質の良い睡眠のために役立ちます。コットンやティッシュペーパーなどにオイルを数滴しみ込ませて枕元に置いたり、湯船に数滴垂らして入ったりするのもおすすめです。



⑤ 午後のカフェインに注意

コーヒーや紅茶、緑茶にカフェインは含まれおり、興奮作用があります。カフェインは消失するまでに5〜7時間かかります。夕食後に飲むお茶は、カフェインレスのものにしましょう。



睡眠の不調の主な原因は体内時計のずれと、自律神経の乱れです。規則的な生活や工夫によって改善します。できることから始めてみましょう。

(伊平)

参考:Yomei-shin ハーブ・生薬のあるすこやかな暮らしをお届けー楽しむ・学ぶ「春の朝はなぜ眠い？」

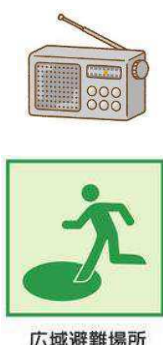
身近な防災対策 ご家庭でできる10のこと

日本は、地理的な特性から地震や台風など様々な災害が頻発する国です。東日本大震災のあった3月11日は「防災意識を育てる日」となっています。今回は、「ご家庭でできる防災対策として10のポイントをご紹介します。」

その1 災害時に備えた情報収集

- ・最寄りの避難場所などを確認する
- ・避難経路や危険な所をチェックする
- ・行政無線やラジオなどを確認する

スマートフォンは便利な機器ですが、電池がなくなると使えません。防災対策では、電池がなくなっても使えるラジオを備えておくことも大切です。



広域避難場所

その2 地域の危険度を知る

- ・ハザードマップで居住地域の危険度を確認する

地域の危険度は、海や河川、斜面の有無によって異なります。リスクを知り、速やかに安全な場所へ避難しましょう。



その3 家の中の安全を確保する

- ・重い家具や高さのある家具は、転倒防止の対策をする。家具の上には物を置かない
- ・窓ガラスに飛散防止フィルムを貼り、鋭利な破片の飛散を防ぐ

住まいの安全確保は重要な防災対策です。身近なところ、できることからご家庭の安全を見直してみましょう。



その4 非常食や必需品を備蓄する

- ・缶詰やレトルトパックなど、長持ちする食品を常備しておく
- ・飲料水や非常用トイレなど日用品も備えておく



災害時は電気やガス、水道の他に、道路や公共交通機関などが停止することがあります。災害に備えて1週間分程度の食料を備えておきましょう。

非常食を定期的に購入し、古いものから消費する「ローリングストック」を行うと、賞味期限切れや無駄を防ぐ

その5 停電に備える

- ・ソーラーパネルやポータブル電源を備えておく
- ・電気が使えない生活を想定する

「おうちキャンプ」などで電気のない生活を体験しておく、停電時にも慌てずに対処できます。



その6 災害時の持ち物を用意する

迅速に避難できるように、事前に必要な物を非常用持ち出しバッグに準備しておくことも重要です。



その7 家族同士の連絡方法を決める

- ・安全な地域にいる親戚に安全連絡を集約し、連絡や伝言を担ってもらう
- ・災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言版を活用する

災害時は電話やSNSなどが繋がらず、家族と連絡が取れない場合があります。事前に家族内で連絡方法や、連絡場所を決めておくことも大切です。



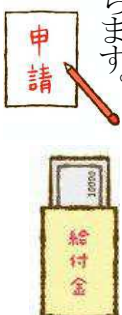
その8 ご近所との協力・連携

「ご近所との協力も有効な防災対策です。避難する時の呼びかけや、お互いの安全確認、災害時の助け合いなどで危機を免れる確率が高まります。」



その9 公的支援制度を確認する

国や地方自治体は、災害時に利用できる様々な支援制度を設けています。生活費の支援や、家屋の修繕補助など、種類も豊富です。こうした支援制度を知っておくと、いざという時に様々な場面で役立ちます。



その10 お薬手帳を活用する

お薬手帳は、患者さんのお薬情報を確認できる重要なツールです。災害時は医療機関が救急患者優先となるため、定期の診察が困難になります。そんな時にお薬手帳があると、スムーズに適切なお薬を受け取ることができます。



日々の防災意識を大切にして、災害に備えておきましょう。(根岸)

参考文献：Jackery HP

日本災害医療薬剤師学会 HP

編集後記

3月3日は、桃の節句、お雛祭りですね。先日、何年かぶりにお雛様を飾りました。娘が小さい頃は一緒に楽しく飾っていましたが、中学生になった頃から娘の興味も薄れ少し面倒になり飾るのをやめていました。

そんな娘も今年20歳になります。来年の月に20歳のお祝いを迎えるにあたり、着物の準備などを始めています。



親として思うところもあり、これまでの健やかな成長への感謝とこれからの幸せを願い、久しぶりに飾ってみることにしました。久々のお雛様とのご対面でしたが、可愛らしい穏やかな表情に心が和みました。

これからも一年に一度お雛様のお顔を拝見し家族の健康と幸せを願いたいと思いました。(江田)

