

ひまわり薬局だより

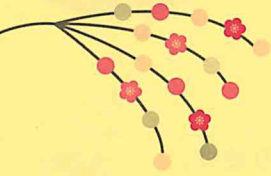
発行者 (有)ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目7番1号 TEL(0234)22-2662 FAX(0234)22-2683

新年あけましておめでとうございます

昨年中は地域の皆様の「かかりつけ薬局・薬剤師」としてひまわり薬局をご利用頂きましてありがとうございました。

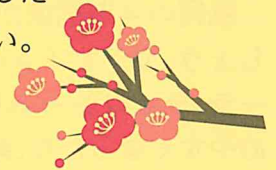
ご自宅に伺ってのお薬管理や従来のお薬手帳に加え、スマートフォン用電子お薬手帳を導入し「お薬出来たよメール」をご利用頂けるようになりました。



OTC薬の取り扱い数も充実を図り、薬剤師が処方薬との飲み合わせをみなながらご相談をお受けしております。

今年は「健康サポート薬局」の届け出も予定しており、地域に根ざした薬局として益々の充実を図っていく予定ですのでお気軽にご相談下さい。

皆様にとって素晴らしい一年でありますようにひまわり薬局一同、心からお祈り申し上げます。



よい睡眠をとっていますか？

不眠の原因はさまざまであり、睡眠障害にも、夜なかなか寝付けない、ぐっすり眠った感じがしない、夜中に何度も目が覚めてしまう、などいろいろなタイプがあります。中には、眠れないということにとらわれ、日中の緊張が高まり、眠ろうとすればするほど逆に眠れなくなる、という悪循環が不眠をもたらす場合もあります。今回は、睡眠に対する生活習慣の注意点をご紹介します。



定期的な運動

なるべく定期的に運動しましょう。適度な有酸素運動をすれば寝つきやすくなり、睡眠が深くなるでしょう。



寝室環境

快適な就床環境のもとでは、夜中の目覚めは減るでしょう。音対策のためにじゅうたんを敷く、ドアをきっちり閉める、遮光カーテンを用いるなどの対策も手助けとなります。寝室を快適な温度に保ちましょう。暑すぎたり寒すぎたりすれば、睡眠の妨げとなります。



規則正しい食生活

規則正しい食生活をして、空腹のまま寝ないようにしましょう。空腹で寝ると睡眠は妨げられます。睡眠前に軽食（特に炭水化物）をとると睡眠の助けになることがあります。脂っこいものや胃もたれする食べ物を就寝前に摂るのは避けましょう。



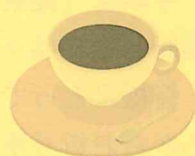
就寝前の水分

就寝前に水分を取りすぎないようにしましょう。夜中のトイレ回数が減ります。脳梗塞や狭心症など血液循環に問題のある方は主治医の指示に従ってください。



就寝前のカフェイン

就寝の4時間前からはカフェインの入ったものは摂らないようにしましょう。カフェインの入った飲料や食べ物（例：日本茶、コーヒー、紅茶、コーラ、チョコレートなど）をとると、寝つきにくくなったり、夜中に目が覚めやすくなったり、睡眠が浅くなったりします。



就寝前のお酒

眠るための飲酒は逆効果です。アルコールを飲むと一時的に寝つきが良くなりますが、徐々に効果は弱まり、夜中に目が覚めやすくなります。深い眠りも減ってしまいます。



就寝前の喫煙

夜は喫煙を避けましょう。ニコチンには精神刺激作用があります。



寢床での考え事

昼間の悩みを寢床にもっていかないようにしましょう。自分の問題に取り組んだり、翌日の行動について計画したりするのは、翌日にしましょう。心配した状態では、寝つくのが難しくなるし、寝ても浅い眠りになってしまいます。



「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」より

必要以上に長くお布団の中で過ごす、かえって睡眠が浅くなる場合があります。生活にメリハリをつけ、健康的に過ごしましょう。