たかたクリニック通信

2025 年 5 月号

発行元
医療法人社団ゆたか会　たかたクリニック
電話：0799-30-2272　FAX：0799-30-2232
住所：〒656-1313　兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1

5 月になりました。春の穏やかな気候から、初夏のような暑さを感じられるようになりました。たかたクリニックでは、デイケアサービスも提供しています。デイサービスをご利用されている利用者様と毎年近くの「**龍宝寺**」にお花見に出かけます。今年も皆様と満開の桜を楽しんできました。「龍宝寺」は桜の名所で有名です。

龍宝寺のさくら

あわじ花さじき

桜の季節は終わりましたが、5 月もまだ春のお花を楽しめる季節です。淡路島には、兵庫県立公園の「あわじ花さじき」があります。季節ごとに様々な花を楽しむことが出来ます。例年、4 月下旬～5 月中旬は「**ポピー**」、5 月中旬～6 月中旬は「**キンギョソウ**」が楽しめます。皆様も一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

兵庫県立公園「あわじ花さじき」〒656-2301 兵庫県淡路市楠本 2805-7
開園時間：9：00～17：00（最終入園 16：30）
入園料：無料　　休園日：HP でご確認ください　HP：https://awajihanasajiki.jp/

健康コラム　睡眠の質を高める食習慣～春眠対策～

春のぽかぽか陽気を迎えた時季に、寝ても寝ても眠気を感じやすくなる方も多いのではないでしょうか。「**春眠暁を覚えず（しゅんみんあかつきをおぼえず）**」という言葉があります。これは春の朝の心地よさを表現する言葉で「春の夜は心地よいため、朝になったことに気づかず、思わず眠り込んでしまう」という意味です。この眠気は単なる気のせいではなく、春特有の様々な要因が絡み合っており、食事の影響も多いようです。今回は『睡眠の質を高める食習慣』について特集したいと思います。

春に眠気を感じる要因は何でしょうか？

春に眠気を感じやすくなるのは以下のような要因が重なっていると言われています。

①　気温・気圧・湿度の変化

気温や気圧、湿度の変化に身体が適応しようとエネルギーを使うため、疲労が蓄積したり、切り替えが上手く行かず、自律神経が乱れやすくなります。

②　環境の変化

新年度・新学期・新生活など、慣れない環境による疲れやストレスが睡眠の質を低下させる原因となっています。

③　日照時間の変化

春は日が長くなり、一時的に日照時間の変化についていけず、体内時計が乱れやすくなります。これにより、眠りのリズムが乱れることがあります。

④　花粉症の影響

花粉症による鼻詰まりや目のかゆみなどが、快適な睡眠を妨げる原因になったり、アレルギー反応自体が身体に負担をかけ、疲労感が蓄積されやすくなります。

眠気を放置すると、集中力や免疫力の低下、イライラが増えるなど、日常生活や仕事のパフォーマンスに大きな影響を及ぼす可能性があります。うまく眠れていないと感じている方は、ぜひ食習慣の改善で睡眠の質を上げてみませんか？

『睡眠休養感』を意識してみる

睡眠の質を高めるためには、十分な睡眠時間の確保が重要ですが、それと同じくらい大切なのが**よく眠れた感覚（＝睡眠休養感）**があるかということです。起きたときに「よく眠れた感覚があるか」を意識し、足りないようであれば、睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方なども見直し、今出来ることから改善に取り組んでいきましょう。

また日頃から慢性疾患の早期発見・早期治療に努め、睡眠の質を高められるよう務めることが大切です。

参考：https://www.jpm1960.org/kawara/04/eating-habits-to-improve-sleep-quality.html

【睡眠の質を高める食習慣】

1 日 3 食、バランスの良い食事を摂ることを基本として次のことを意識してみてください。

①　食事は就寝の約 2 時間前までに

就寝する直前の食事は、胃腸の消化吸収のため睡眠の質が低下してしまいます。胃腸の消化が落ち着く時間を目安に、就寝の約 2 時間前までには済ませておきたいところです。残業などで遅い時間に食事を摂る場合は、19 時頃に補食（おにぎりなど）を加え、夕食は脂質が多く消化に時間のかかる食事は避けると良いでしょう。

②　夕方以降のカフェインは控えめに

カフェインの摂取量は 1 日 400mg（コーヒー：マグカップ約 2 杯）を超えると、夜眠りにくくなる可能性があり、特に夕方以降の摂取は夜間の睡眠に影響しやすいと言われています。コーヒーや紅茶、緑茶などカフェインを含む飲み物は 15 時くらいまで、それ以降はノンカフェインの飲み物に切り替えると良いでしょう。

水、麦茶、黒豆茶、コーン茶、その他カフェインを含まないハーブティーなどへの置き換えを検討してみてくださいね。

③　アルコールは適度に

アルコールは一時的に睡眠を促進してくれます。しかし、睡眠後半の眠りの質は悪化し、飲酒量の増加と共に中途覚醒の回数が増加することが報告されています。晩酌は 1 合を目安に、寝酒をしないよう意識してみてください。

④　睡眠の質を上げる栄養素を意識して取り入れる

メラトニンやトリプトファン、マグネシウム、ビタミン B6 などの栄養素を意識して摂り入れてみましょう。

《おすすめの食品》

バナナ、卵、大豆製品、魚（鮭、鯖など）、キノコ、玄米、ほうれん草、オートミール、枝豆、ヨーグルトなど

日々の積み重ねや習慣により私達の身体が作られています。ぜひ改善できることから取り組んでいただき、睡眠の質の向上に努めていただけると嬉しいです！！

季節の話　端午の節句

『端午の節句』は毎年 **5 月 5 日**で**男の子の誕生と健やかな成長を祝う日**です。もともとは中国の風習でした。中国では 5 月に病気が流行しやすかったことから「悪月」と言われており、「5 月 5 日は 5 が重なるから悪月の悪日」とされていました。

そこで、病気や厄を払う薬草と考えられている**菖蒲（しょうぶ）**を自宅の門や玄関に飾る軒菖蒲（のきしょうぶ）をしたり、菖蒲を浸したお酒を飲んだり、菖蒲湯に入るなど厄除けや健康祈願をしていました。日本に端午の節句の風習が伝わってきたのは奈良時代のころです。鎌倉時代になると、武道を重んじるという意味のある「**尚武（しょうぶ）**」と厄除に使っている「**菖蒲（しょうぶ）**」が同じ読み方であることから武士の間では縁起が良いと盛んに行われるようになり、端午の節句は別名「**菖蒲の節句**」と呼ばれるようになりました。江戸時代になると幕府が年中行事として定め、庶民にも広まっていきます。そして男の子の誕生と成長を祝う節句として定着したのです。

端午の節句は、鯉のぼりや五月人形などを飾り、柏餅やちまきを食べます。また無病息災を願って、菖蒲湯に入る風習もあります。　　参考：https://jpnculture.net/tangonosekku/

『柏餅』と『ちまき』

大空に鯉のぼりが泳ぐ頃、「柏餅」を思い出す方もいれば、「粽（ちまき）」という方もいらっしゃいます。これは一体なぜでしょうか？

これは**東西文化の違い**と言われています。もともとは粽が伝えられ全国に広がっていきました。江戸時代に五節句の１つとなってからは、縁起の良い柏餅が江戸の主流となり、伝統を重んじる上方はちまきを伝承したと言われています。

「**粽（ちまき）**」は元々は**中国で生まれ**日本へ伝わったものです。5 月 5 日に亡くなった屈原（くつげん）という人の命日にお供えされたお菓子が元になっています。中国では 5 月 5 日の節句に、病気・厄災を避ける大切な行事として、ちまきを作り親戚などに配る風習があります。その風習が日本へ伝わり、日本でもちまきが食べられるようになりました。

「**柏餅**」は**日本で生まれた食べ物**です。歴史は今から 300 年以上前と言われています。

柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があります。こうしたことから「子どもが生まれるまで親は死なない」「家系が途絶えない」と言われ、縁起の良いものとされ昔から端午の節句に食べられるようになったそうです。

いづれにせよ、5 月 5 日は昔から子供の健康と幸せを願う大切な行事ということですね！

参考：https://kireinasekai.com/timaki/

次回のクリニック通信もお楽しみに！　たかたクリニック HP：https://takata-clinic.com/