

おなご先生“の独り言の診察室”

“おなご先生”の独り言の診察室

(36)

大分涼しくなつて新米も出回り、天高くわたくし？

肥ゆる秋となりました。

一方で、秋の夜長、隣は何をする人ぞ、とついつい夜更かしをしてしま

ます。かく言うわたし、

ついつい目がさえて夜更

かし。そのせいか、夕

飯を食べると眠気がつき

娘は早寝早起きは年を取

った証拠だと申しちよ

ます。そこで、寝不足は

万病の元、質のいい睡眠

で頭すつきり”の巻。

睡眠の役目は、大まか

に4つあります。

①身体を休める。

②怪我を治したり、寝

る子は育つ！の通り成長

ホルモンを分泌させ

す。

③夢や何かを見たりし

てストレスを発散させて

ごします。

④記憶を固定す！です

だけん、受験生諸君！

暗記物は寝なさい前と起

きがけがいーわね！

まゝ、不眠”には、た

とえ睡眠時間はちよんぼ

でも、質のいい睡眠を

取りなはつたらいいわ

の、視交差上核”にあ

いになーとわたしは考え

ちよいます。そゝで！

いきなり問題です。

Q1・人間の体内時計

は一体何時間になつちよ

いか知つちよられますか

いねー？

①23時間②24時間③25

時間

微妙ながら、ちよん

ぼしずつれますけんね

！。調節が必要ですが

！。

だけんこそ、朝はカーテ

ンを開けて太陽さんの光

をさんさんと身体に浴び

ましょやー。そしな

！ことで体内時計がリセ

ットされーですじー。

体内時計は脳の視神経

が交差しちよ一部分の上

の、視交差上核”にあ

ます。こゝはお日様の光

を浴びーことでいいい

いになーです。このお

かげで昼間活動し、夜は寝

るとい生活リズムが

くられちよーです。

そゝで問題。

Q2・光を浴びなさい

と頭、脳の中では睡眠物

質のメラトニンを出しま

す。それは何時間目

ころから分泌が増え始め

て

！。

“寝不足は万病の元、質のいい睡眠で頭すつきり”の巻



寝不足が

続きなさい

と①注意力

の低下②集

中力の低下

③交通事故

を起こしや

すくなーか

④肌荒れ

⑤倦怠感、

頭痛、食欲

不振にな

ます。

そげなら

んやに自分

がどげな

タイプの不眠

いけのわー(熟眠障害)

タイプの4つありです。

その対処法。いったん

布団に入りなさいても寝

られんときは布団から

1回出ましょや。寝具に

も注意を払いましょや。

枕の高さは首のS字曲線

のすき間をちよど埋め

てごすやなのがいーです

じー。あと心と身体をリ

ラックスさせーやにアロ

マセラピーなんかもお勧

めだわねー。ラベンダー

なんかがいーげなですじ

ー。軽い運動も毎日心が

けなさいてみなさいとい

ーわねー。

Q3・昼寝はしてもい

ーですが、リズムを乱さ

んやにすーには次のうち

どのくらいの時間がお勧

めかいねー？

①30分②1時間③2時

間

まゝ、寝る前にコーヒ

ーを飲みなさいて起きな

さいころにコーヒーの中

のカフェインが働き出す

やにしなさいといーわね

！。

入浴も睡眠の1時間前

には済ませましょや。コーヒー、紅茶、タバコ、アルコールなどの刺激物はやめましょや。

Q4・そゝでは入浴は

何度くらいのお湯がい

かいねー？

①36〜37度②39〜40度

③41〜42度

まゝあんまし、刺激に

ならんやにかいねー？

寝らんといけん、いけん

と思うとかえつて悪循環

ですけんね。遅寝早起

きを心がけなさいて無理を

せずこにしましょや。

答えQ1③25時間 Q

2②14時間 Q3①30分

(机に向かいなさいたり

したまんなまで横になら

すこに居眠りをしなさい

たほうがその後の仕事の効

率がいーげなです。そゝ

も昼食後から午後3時

くらいまでの間に) Q

4②39〜40度のややぬる

め(あんましぬると風邪

ひきますけんねー。気

をつけてしなはいねー

(いんべ杉谷内科小児科

医院院長・杉谷美代子

松江市東忌部町)