

今月のテーマ

睡眠と脳の関係



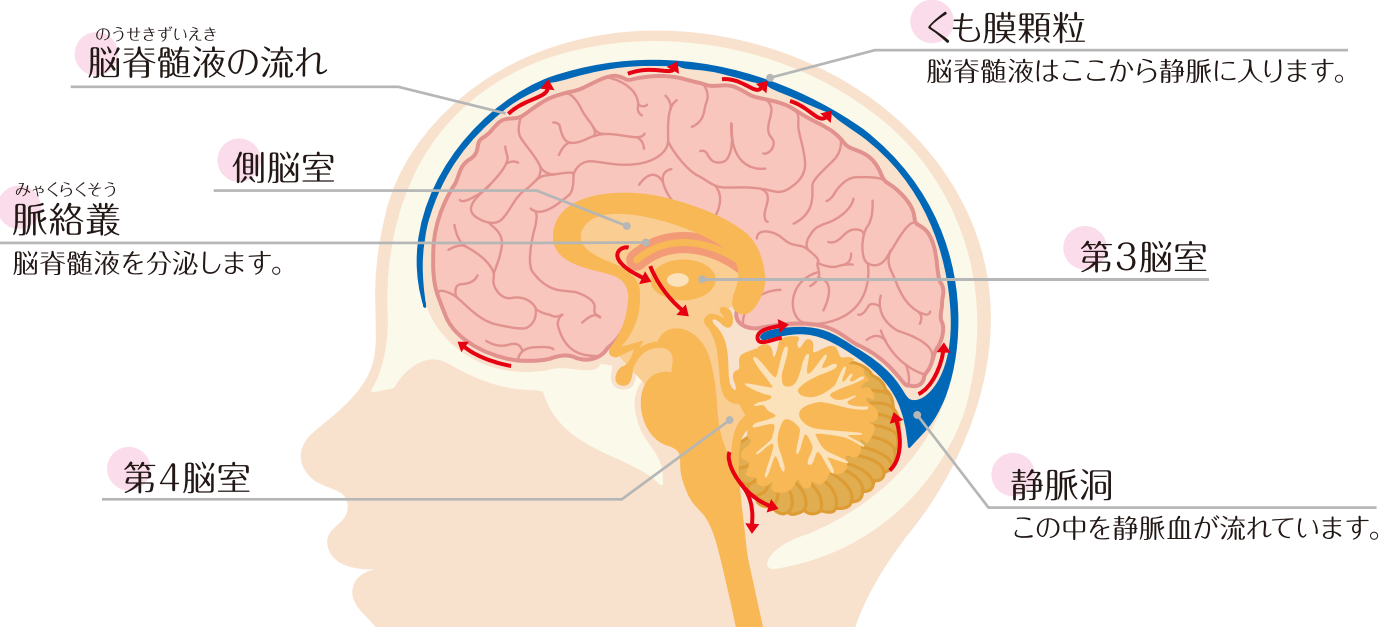
睡眠は健康な生活を送るうえで非常に重要です。睡眠時間が短い状態が続くと、肥満・高血圧になるリスクを高めるばかりか、脳の老化を早めることも知られています。認知症予防において睡眠に注目が集まっています。



睡眠中は脳内で「アミロイド β 」という老廃物が除去されることが知られています。アミロイド β はタンパク質の一種で、これが脳内に蓄積するとアルツハイマー型認知症を発症するきっかけになります。

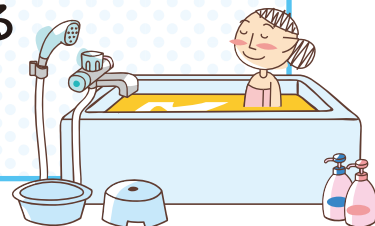
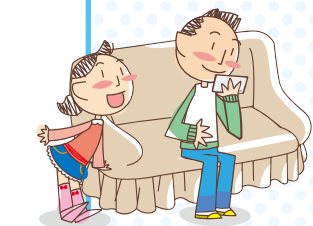


アミロイド β を洗い流すのは、脳内で分泌される「脳脊髄液」という無色透明の液体です。脳脊髄液は脳室にある「脈絡叢」と呼ばれる器官で作られ、睡眠中脳内に入り込んでアミロイド β を洗い流します。その後「くも膜顆粒」とよばれる場所から静脈に入り、流れ出ていきます。



質の良い睡眠をとるための五か条

- ① 起床時間・睡眠時間をそろえる
- ② 1日3回規則正しい食事時間
- ③ 就寝前にブルーライトを浴びない
- ④ シャワーだけで済ませず、なるべく湯船につかる
- ⑤ 寝室の温度・湿度を調整する



特に近年問題となっているのがブルーライトの影響です。

寝る前にブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンといわれているメラトニンの分泌が抑制されます。メラトニンが抑制されると、脳が昼間だと勘違いしてしまい、体内時計が後ろにずれてなかなか眠れず、朝起きるのがつらいといった状態を引き起こします。メラトニンは、体温を下げて眠りへ導いてくれる他、睡眠中の成長ホルモンの分泌も促してくれます。

就寝前にはスマホやパソコン画面を見ないようにしましょう。

睡眠は体内時計によりコントロールされており、毎日の生活リズムをしっかりと保つことで決まった時間に眠気が訪れるようになっています。良い睡眠をとるには生活全体のリズムを保つことが最も大切です。



お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店