

# キタバ



## 第96回 通信

### 中高年の睡眠について

夜が長くなってきましたね。今回は睡眠のお話です。

「睡眠」にも、加齢による変化があります。具体的には、深い眠りが減少し、熟睡感が得られにくくなります。加えて、体内時計が乱れやすくなり、夜にうまく眠れなくなってきました。そして、それを補おうとして、過度に早くから床に入ったたり、眠れないまま朝まで過ごしたりするようになるのです。

つまり、質の良い睡眠を得

るためには、①深い眠りを増やして、②体内時計をリセットすれば良いわけです。

深い眠りを上手に確保し、体内時計をリセットするためには、以下のような方法が挙げられます。



- 1、起きている時間を長くする。(昼寝は20分まで)
- 2、昼間に体を動かすようにする。
- 3、朝に太陽の光を浴びる。
- 4、食事は規則正しく摂るようにする。(特に朝食)

睡眠時間は、個人差がありますので、必ずしも8時間等にこだわる必要はありません。その点を踏まえつつ、自分に合った睡眠方法を試みてみるのも良いのではないのでしょうか？

キタバ薬局

薬剤師 奥家 健司

#### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104

0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1

072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16

072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市葉葉木4-372-10

072-360-2101

#### ●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1

0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索