

ストレスを感じやすい時期 五月病

春は草木は芽吹き、地中から虫たちが顔を出し、人間にとってはやる気や元気の元である「陽の気」が高まり、エネルギーや生命力のあふれる季節です。

しかし実際には「疲れやすい」「何となく気分がのらない」、「やる気がおこらない」といった『五月病』を引き起こす方も多いのが現状です。



ストレスが多かったり、季節の変わり目からくる自律神経の乱れや、無理疲れが重なり、心と身体とのバランスが上手に取れなくなってしまうことが大きな原因と考えられています。

こういう方は、頑張り過ぎないことと、心身の疲れをその日のうちに取って、疲れが溜まらないようにしていく事が大切です。なかなか思うように休んだり、回復できない方は、「保元黄」や「コンクレバンゴールド」を利用してみてはいかがでしょうか。

寝ようとし過ぎているための不眠症!?

春先は、自律神経の乱れなどで、満足のいく睡眠が得られにくい時期ではありますが、不眠には様々な要因が考えられます。

ご年配の方に多いのが、実際に体にとって必要な睡眠時間と、ご自身が望む睡眠時間との差が、不眠症を生んでしまうケースです。

「きょうの健康2012.1」の調べでは、30代までは実際に睡眠にあてた時間と、体に必要な睡眠時間とはあまり差がありませんが、40代以降から徐々に差が出始め、特に70代以降では、本当は体にとって6時間ほどで十分となる睡眠時間なのに、平均すると8時間以上も寝ないといけな、寝ようとしているという調査結果が出ています。

「周囲の人が寝てるから、私も必ず〇時間は寝る!」というよりは、自分の体に合った睡眠時間を心がけるようにして、眠気が出てからお布団に入るようにしましょう。



不眠症の原因 生活習慣とその問題点

布団に入ってもなかなか寝付けないという方、布団に入る時間が早過ぎませんか？
または、昼間に昼寝などはしていませんか？夜に寝れない方は、昼寝を20～30分までにしておきましょう。

夜に喫煙すると、タバコのニコチンには覚醒作用があり、それによって寝つきが悪くなる方もいます。またカフェインの入っている飲み物(コーヒー、緑茶、紅茶など)は、覚醒作用や利尿作用があるので、寝る4時間前からは控えるようにしましょう。

よくお酒を飲まれる方がいらっしゃいますが、確かに寝つきは良くなるかもしれませんが、睡眠の質が低下してしまいます。眠りが浅くなることで夜中に目が覚めやすかったり、睡眠時の体の回復も低下しやすくなりますので、常用するのは控えるようにして下さい。また、お酒は利尿作用があります。睡眠中にトイレに何回も目が覚めてしまい不眠の原因になる方は気をつけて下さい。

寝る部屋は真っ暗にしていますか？聞き慣れない音楽やTVの音などはリラックスできずに不眠の原因にもなります。朝早く目が覚めた時は、無理にそのまま布団の中にいるのではなく、早めに日の光を浴びた方が、夜に早く眠気が出やすくなります。

