

特集

睡眠 (REM睡眠とNon-REM睡眠)

・REM睡眠は脳の眠りの種類の1つです。睡眠時とはいえ、脳は起きているときよりも活動しています。その際、脳は外部からの情報の伝達を受け付けにくくなっており、脳が起きていても、体が激しく動かないように、筋肉は弛緩するような仕組みになっています。ただ、眼球だけはまぶたの下でぐるぐる動いています。これをRapid Eye Movement (急速眼球運動) といい、この睡眠を頭文字からREM睡眠といいます。



REM睡眠の睡眠時間における割合は約20%ですが、新生児では約50%と多く、加齢に伴い10~15%に減っていきます。この睡眠時には、起きているときに見たことや聞いたことなどの情報を処理して、必要なものを記憶し、不要なものを忘れるといったことをしています。赤ちゃんがよく寝るのもいろいろ学んでいるためなんです。

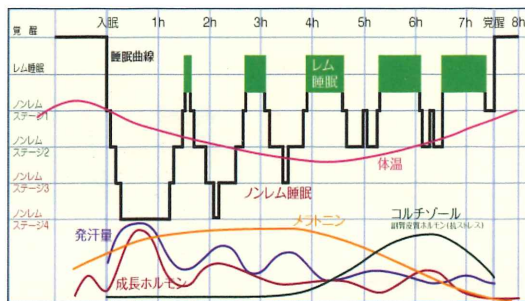
睡眠の後半には、REM睡眠の時間が長くなり、体温も上がってきて体がいつでも起きるように準備を始めます。この睡眠時に、ストーリー仕立ての夢を見るので、起きたときに夢を覚えていることが多いです。

・Non-REM睡眠はもう1つの眠りの種類で、急速眼球活動がないことからNon-REM睡眠といわれます。この睡眠中は、脳は休息状態に入り呼吸や血圧は低下してぐっすりとした眠りとなります。多少、体をゆらされたくらいでは起きることもありません。

Non-REM睡眠はステージが、1から4まで4段階あり4が1番深い眠りとなります。ステージ4の深い眠りは、全睡眠時間の前半部分に集中していて、後半部分は比較的浅いステージ2などの占める割合が多くなります。夢も見て いるようですが、ぼんやりとした感じで言葉にしにくいようです。成長ホルモンなどのホルモン類もこの時に分泌されます。

入眠後30~45分程度で、Non-REM睡眠に入りその後だいにREM睡眠へと移ります。その後は、この2つの睡眠が交互に1サイクルが90分程度で繰り返され、個人差がありますが、平均6~8時間の睡眠で4~5回のサイクルとなります。

質のいい睡眠をとるためにも、REM睡眠で起きられるように自分のサイクルを見つけましょう。



※添付のグラフは快眠ライフと睡眠学より引用

WOOD CHIPS PILLOW

高知県産
made in japan

最高級ヒノキチップの枕で
香りを楽しみながら心地よい眠りへ



ヒノキまくらNEWS

特に注目!!

抜群の安眠感

カド丸仕上げチップ加工により、心地よいマッサージ効果やフィット感があり、香りを楽しみながら安眠効果も得られます。

ヒノキまくらNEWS

特に注目!!

リラックス効果

ヒノキに含まれる芳香性物質「フィトンチッド」には、神経を鎮め心身をリラックスさせる効果があるとされています。

ヒノキまくらNEWS

抗菌・消臭効果

ヒノキに含まれる「フィトンチッド」には、カビや細菌などに対する、抗菌効果や消臭効果があるとされています。

ヒノキまくらNEWS

熱吸収効果

ヒノキは熱の吸収性や吸湿性に優れ、熱のこもりを防ぎ頭をすっきりさせることで、心地よい眠りへと導いてくれます。

最高級天然木材 高知県産「土佐ヒノキ」の香り♪

今お使いの枕の上に置いてぐっすり安眠

HINOKI アロマ ウッドチップス 枕

おすすめ商品! **2500** +税円

※一部取り扱いのない店舗がございますのでスタッフまでお問い合わせください。

店内商品
8%オフ
(一部除外品目あり)

店舗紹介

アガペ広尾店の紹介です。

今年でオープン3年目になりました、アガペ広尾薬局です。

渋谷区と港区の境目にあり、日本赤十字社医療センターの処方箋を中心に、幅広い地域の病院、クリニックの処方箋を受け付けています。

2階建ての薬局ですので、広々とした待合室でゆっくりとお待ちいただけます。



また、第一類医薬品や化粧品なども多く取り扱っておりますので、処方箋をお持ちでない方でもお気軽にご利用ください。

今回は**熊本中央店**です。

アガペ広尾薬局周辺の地図です



アガペ広尾薬局

〒107-0062

東京都港区南青山7-14-8

TEL:03-6427-2978 FAX:03-6427-2987

秋の味覚 ~サンマの味噌煮~

■ 材料 ■

・生サンマ	3尾
☆生姜の千切り	ひとかけ分
☆水	100cc
☆酒	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆砂糖	大さじ1
☆味噌	大さじ1

■ 作り方 ■

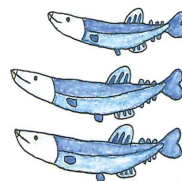
- ①サンマ以外の☆の調味料は混ぜておく
- ②サンマは頭と尻尾を切り落とし、半分に切る。
- ③フライパンで両面を軽く焼く。中まで焼けてなくてもOK
魚焼きホイルかクッキングシートを敷くとつきにくい。
- ④火を止めて☆の調味料を入れ、落し蓋が蓋をずらして弱火で5分、裏返して3分ほど煮て煮汁を絡ませて完成。



秋の味覚で健康になろう！！

暑い夏が終わり、食欲の秋がやってきました。
食欲の秋は美味しいものが沢山あります。
秋の旬のモノの栄養や特色を知って、健康になりましょう！！

・秋の旬な魚…秋刀魚



秋の魚の代表格であるサンマ。

サンマに多く含まれているEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)をご存知の方は多いでしょう。

EPAは血液をサラサラにし、血栓を予防する作用があります。

DHAは脳に働き、学習能力を高める作用があります。

そしてもう一つ注目すべき特徴は良質なたんぱく質です。サンマのアミノ酸は、体内に吸収されやすいバランスをしています。

他にも鉄分やカルシウム、その吸収を促すビタミンD、貧血に効果のあるビタミンB2、苦めの腹わたにはビタミンAが豊富に含まれています。

このようにサンマは美味しいだけでなく、栄養分も豊富であり、まるごと食べるのが一番です。

・秋の旬な野菜…さつまいも

さつまいもには腸の働きを活発にする食物繊維が豊富に含まれており、ビタミンC、ビタミンEも豊富に含まれています。

さつまいもに含まれるビタミンCは加熱処理にも壊れにくいという特徴があり、一本(200g)のさつまいもで1日の必要量を摂取できます。

ビタミンCはコラーゲンの生成を促進し、メラニン色素の沈着を抑えます。

ビタミンEは、過酸化脂質の生成を妨げ、細胞の老化を防ぐ効果があり、ビタミンCとEの相乗効果で、美肌作用が期待できます。

さつまいもを切った時に出る白い乳液はヤラピンという成分で、便通をよくし、大腸ガンの防止にもつながります。カリウムも豊富で、体内の塩分バランスを調整して高血圧に効果があります。

ヤラピンはさつまいもの皮にも多く含まれているため、焼き芋にした際は皮ごと食べるのが良いでしょう。

