



「ファミリー新聞」は、ファミリー整骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

## 日本人の多くは睡眠不足？

季節は春。暖かくなってくると、昼間眠気に襲われるという人は少なくありません。電車の中など、不特定多数の人がいるところでも居眠りをする人は多いようです。こうした日本人の習慣は、海外から訪れた人の目には不思議な光景に映るようです。居眠りをしているにもかかわらず盗られることがないという、日本の治安の良さもその背景にあるといえるでしょう。でも、原因はそれだけではありません。

日本人の平均睡眠時間は7時間50分（2009年OECD）。フランスやアメリカなど8時間30分を超える国が少なくない中、日本人の7時間50分という数字は、世界的にかなり少ない方に位置づけられるようです。また、厚生労働省の2015年統計では、日本人の成人の睡眠時間について「6時間以上7時間未満」が約34%で最多となっています。さらに「5時間以上6時間未満」が約31%を占めており、そのうち4割以上の方は「（週3回以上）日中、眠気を感じ

た」と回答しています。

最適な睡眠時間にはさまざまな説があるとともに、個人差もあるため、一概に「〇時間寝ればよい」と結論付けるのは難しいようです。ただ、日本人の睡眠時間が全般的に少ないことは明らかです。多くの人にとって、今よりも多く睡眠時間を確保する方がよいことは確かでしょう。

睡眠は時間だけでなく、質も大切です。寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚めるといった症状がある場合は、改善する必要があります。特に最近

は、寝る前にスマホを見るという方が多いようですが、スマホの光（ブルーライト）が睡眠障害を引き起こす原因になるともいわれています。生活習慣を見直して、しっかり睡眠をとるよう心がけましょう。



カラダにうれしい

### 旬レシピ

## グレープフルーツ入りコールスロー

普段はデザートやおやつに食べるグレープフルーツをコールスローでいただきます。酸味のきいたさっぱり春らしい味が口に広がります。肉料理やカレーのお供におすすめです。

#### ♡ 材料（2人分）

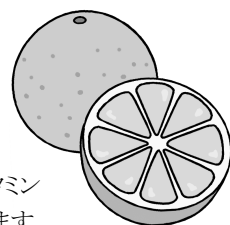
グレープフルーツ 1/2個 キャベツ 150g ニンジン 1/4本 酢 大さじ1  
オリーブオイル 大さじ1 塩 適量 コショウ 適量

#### ♡ つくり方

1. キャベツとニンジンを千切りにし、ボウルに入れて塩をかけて混ぜ、水気を切ります。
2. グレープフルーツは皮をむき、身ははずして食べやすい大きさに切り、残った薄皮を搾って果汁をとります。
3. 1にグレープフルーツを加え、果汁とオリーブオイル、酢、塩、コショウを混ぜたものを入れてあえます。

### グレープフルーツ

亜熱帯原産の柑橘類で、国内で流通するのものはほとんどがアメリカなどの外国産です。ブドウのように1本の枝にたくさん実がなることからこの名が付けました。90%が水分ですが、ビタミンCを多く含んでいることが特徴。ほかにも、各種ビタミンやミネラル類を含んでいます。



#### ● ビタミンC

老化の原因になる活性酸素を抑える働きを持っています。コラーゲンの生成を助けるので、皮膚・粘膜の強化や、疲労回復に役立ちます。体外に出やすい栄養素でもあるため、日常的に補給することが大切です。



## CALENDAR 4月 April

1(土)	新会計年度 エイプリルフール	16(日)	大志を抱く日 競馬皐月賞
2(日)	アメリカメジャーリーグ開幕	17(月)	春土用入 ポストンマラソン
3(月)	シミ対策の日 いんげん豆の日	18(火)	よいお肌の日 よい歯の日※
4(火)	ヨーヨーの日 あんぱんの日	19(水)	食育の日 飼育の日
5(水)	ヘアカットの日 横町の日	20(木)	郵便週間(～4/26)
6(木)	春の全国交通安全運動(～4/15)	21(金)	民放の日
7(金)	労務管理の日 世界保健デー	22(土)	よい夫婦の日 世界獣医の日
8(土)	指圧の日 シワ対策の日	23(日)	シジミの日 地ビールの日
9(日)	子宮頸がんを予防する日	24(月)	植物学の日
10(月)	女性の日 ヨットの日	25(火)	世界マラリアデー
11(火)	メートル法公布記念日	26(水)	よい風呂の日
12(水)	子どもを紫外線から守る日※	27(木)	哲学の日 悪妻の日
13(木)	浄水器の日 喫茶店の日	28(金)	労働安全衛生世界デー 庭の日
14(金)	椅子の日 柔道整復の日	29(土)	昭和の日 羊肉の日 畳の日
15(土)	よいこの日 世界医学検査デー	30(日)	図書館記念日 競馬天皇賞

### ★ 子どもを紫外線から守る日(4月12日)

化粧品メーカーとUVカット商品をつくるメーカーが合同で制定した記念日。日付は 4「よい」1「ひ」2「ふ」(良い皮膚)の語呂合わせと、紫外線量が多くなる時期であることに由来します。紫外線対策は子どもにとっても重要で、世界保健機構(WHO)もその必要性を訴えています。

### ★ よい歯の日(4月18日)

日本歯科医師会が歯の健康を保ってもらうことを願って制定した記念日。日付は 4「よ」・1「い」・8「は」の語呂合わせに由来。歯の健康は、全身の健康と密接な関係があります。この日を機に、歯の健康をもう一度見直してみましょう。

### メディカル インデックス



#### 帯状疱疹

水痘 すいとう) 帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる皮膚病。皮膚に帯状の水ぶくれができることからこの名前が付けられました。原因となるウイルスは、水ぼうそうを起こすものと同じものです。多くの人が子どもの頃にかかったあの病気です。つまり、昔発症した水ぼうそうのウイルスが神経の根元に残っていて、これが再び活性化したものが帯状疱疹なのです。ストレスや病気などで免疫力が低下したときにあらわれます。帯状疱疹の症状には個人差がありますが、皮膚の発疹だけでなく、強い痛みが伴うこともあります。体の片側だけに症状が出ることも特徴。後遺症を防ぐためにも、早めに治療を開始することが重要です。

4月は始まりの月。この月は明るいイメージでとらえられることが多いようです。でも4という数字については、日本ではどうしても否定的なイメージを持たれがちです。一番の理由は「死」に繋がるというもの。病院やホテルなどでは、部屋番号で4を避けているところが少なくありません。そんなマイナスの印象が付いている4ですが、見方を変えれば印象は変わってきます。例えば「良い」と読めば、

### 季節のたより 4月を良い月に

ポジティブなイメージになります。実際、4月18日はよい歯の日、4月26日はよい夫婦の日とされるなど、「良い」と読む記念日がこの月にはたくさんあります。4「死」ではなく、「良い」あるいは「喜ぶ」といった言葉に繋げて前向きにとらえてみましょう。新年度スタートの月、はじめよければ「終わりよし」の言葉どおり、前向きな気持ちで好調な出だしを切りたいですね。

### 4月のお知らせ ※15日(土)は臨時休診になります。

季節の変わり目は、自律神経のバランスが悪くなります。その為、体は不調になりやすいのでお体のメンテナンスをお忘れなく!! 難関でもある全米ストレングス協会のストレングス&コンディショニングスペシャリスト資格試験に合格しました。簡単に言うとトレーニングの専門家ですが、将来的には青少年の育成を行いたい夢を目指して勉強継続ですね!

★ご紹介について…いつもご紹介ありがとうございます。ご紹介の際は本棚の上に設置してある紹介者・紹介患者様特典付の「紹介カード」を是非ご利用下さい。

★交通事故でお困りの際は…当院は、患者満足推進協会の交通事故対応治療の認定院となっています。ご家族・友人・知人の方でお困りの方が見えたら是非ご連絡下さい。痛みの改善のみならず、保険会社様とのやり取りや治療費・慰謝料に関して分からない事まで幅広くサポートさせて頂いています。"弁護士提携"も行っています。