

しあわせます通信10月号 vol.150

雨の日が多いと、体がだるくなったり、胃腸の調子が悪くなったりします。スポーツの秋ですし、体を動かして汗をかきましょう。少し涼しくなってきたので風邪を引かないよう注意が必要です。

さて、先月は長野県に行ってきました。「志賀高原100」という、スキー場を100km走るレースです。スタートの朝4時半は生憎の大雨。宿が会場の目の前だったので、もはや私は見送りに行かず「猿が窓を開けるので必ず鍵を掛けてください」と恐ろしい注意書きが書かれた窓から見守ります。その後もずっと雨！霧が濃く真っ白で、慣れない山道をレンタカーで移動するのは怖く、結局猿の悲鳴を聞きながら宿に籠ることに。夕方、やっとの思いで行けたコンビニのサラダと、会場に出店していたタンドリーチキンで晩ご飯。私は長野まで来て何をしているんでしょうか。そして午前0時25分、ついにゴールです！お風呂に入って即就寝。しかし、私には見えていました。夜中にお腹を空かせて目覚める先生の未来が。ちゃんと先生の分もサラダとタンドリーチキン買っておきましたよ☆寝たふりしながらムシャムシャ食べる音を聞き、「よしよし。私のサポートのレベルがどんどん上がっているな～」と自己満足に浸っていたのでした。



そして、翌日は草津温泉へ！ひもかわうどんと舞茸の天丼。そしてずっとやってみたかった「湯もみ」！やっと旅行っぽ～い☆ 善光寺にも参拝しました。本堂の地下にある真っ暗で何も見えない回廊を手探りだけで進む「お戒壇巡り」に挑戦したのですが、速く進んで前の人にぶつかる私と、なかなか進めず後ろの人にぶつかる先生。意外な性格の違いが出ました。そんな良く言えば慎重派な先生は、その翌週に最上稲荷のレースで捻挫したにも関わらず、その更に翌週、富士山の5合目まで走るレースに参加してきたのでした。慎重派で痩せ我慢とはタチが悪いですね。捻挫が治ったらやると言っていた整骨院の入口の蛍光灯はいつ交換してくれるのでしょうか。蛍光灯が点いたら先生の捻挫が治ったということ？もう少々お待ちください。みちこ



しあわせます



睡眠の質が人生の質を決める！

突然ですが、あなたはいま、きちんと眠れていますか？ 人は、人生の三分の一を睡眠に使っているといえます。睡眠の量と質が、人生の豊かさに直結することは言うまでもありません。

一度は聞いたことがあるでしょう。睡眠中の呼吸停止や低呼吸といった異常な病態を「睡眠時無呼吸障害」といいます。これが深刻化し、一時間あたりの呼吸停止が5回以上、なおかつ疲労感や日中の眠気、高血圧などの症状がある場合、「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」と診断されます。SASによる睡眠の質低下は、眠気以外に様々な悪影響を及ぼします。一つは生活習慣病のリスクの上昇です。第一に無呼吸の回数が多いと心筋に慢性的な負荷がかかり、心筋梗塞や狭心症といった突発性の心臓病に繋がります。第二に高血圧で細い血管が詰まりやすくなるため、脳卒中ほか血管障害が起きやすくなってきます。SASを早期発見して治療できた場合、本来心臓病になる3割、また本来脳卒中を起こす人の3割を未然に守れます。ただ、これを治しても、睡眠の量と質を確保するための根本的な生活習慣が変わらなければ、一時凌ぎと言わざるを得ません。不眠を改善する考え方、暮らし方をお伝えします。

眠りの質を高める工夫



以上が、不眠を軽減し、豊かな毎日を送るヒントです。(雑誌「致知」より引用)

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします＼(o^o)／