

「眠りの質」は見えにくい

「ちゃんと眠れているか」を正しく把握するのは意外と難しいと言われてます。眠りに関する自己認識の誤りが脳と心の健康を害している場合があるからです、

酔っぱらって眠ってしまう人がいますが、実はこの状態はリラックス神経の活動が乏しく、体も脳も休まらない状態です。過度なアルコールによって交感神経が優位になってしまうため、眠っているようで起きている状態と考えられます。深い睡眠がとれていないので、脳のメンテナンスも妨げられてしまいます。

寝付きをよくするため寝酒する人がいますが、度を越せば体は「覚醒モード」になってしまい、本末転倒です。寝酒が高じて徐々に眠りの質が悪くなり、無自覚な不眠によって心身に異常を来たすケースが、特に中年以降の男性に目立ちます。

深酒と同じように、日中の過度なストレスも体を過剰な覚醒状態にし、眠りの効果を損なわせます。日々、朝まで眠れていたとしても、脳がきちんと休めているとは限らないのです。

逆に、実際は眠れているのに不眠を訴えるケースが高齢者には増えています。「夜中に何度も目が覚めて全然眠れない」という自覚症状があっても、実際に脳波を測定して客観的にみても、そこそこ眠れているという例が少なくないそうです。

この勘違いの根底には、睡眠の誤った「ノルマ意識」もあるようです。かつては「8時間睡眠がベスト」と提唱されていましたが、「必要時間は個人でばらつきがあり、日中に眠気を感じなければ短くても問題ない」というのが今の定説です。

思い込みがこじれると、やがて本当の不眠を招きかねません。一番やってはいけないのが、「眠らねば」という強迫観念に駆られて、眠気もないのに布団をかぶる行為です。眠りたくても寝付けな辛い経験を繰り返すうち、寝床に入ると条件反射で目が冴えるという悪循環が生まれてしまうこともあります。生活習慣を改善しようと無理に就寝時間を早めると、不眠に陥る可能性があります。まずは自分の睡眠を正しく評価することから始めるのが大切です。



油にはご用心！



「揚げ物が認知症を招く!？」

油が体に与える影響については、様々なことが知られていますが、脳に与える影響となるとピンとこない人が多いのではないのでしょうか。

専門家によると、揚げ物に使われるサラダ油からは、高熱を加えると『毒』が発生し、それが結果的に脳の神経細胞を死に至らしめ、認知症の代表格であるアルツハイマー病へ繋がっていく可能性があるのであります。

この「毒」の名は「ヒド・ロシノール」です。植物を原料としたキャノーラ油や大豆油、ヒマワリ油、コーン油などに含まれる「リノール酸」が熱で分解されて生じる物質です。ヒド・ロシノールは細胞内タンパクを強力に酸化させ、その性質を変えてしまう働きがあります。細胞内タンパクの中には脳の神経細胞を守るHSPが含まれています。HSPが酸化し機能しなくなってしまうと、保護を失った「リソーム」という細胞内の小器官が破裂し、この時に放出される酵素が神経細胞を殺してしまいます。

また、リソームは細胞内にある不要な「ごみタンパク質」を回収してリサイクルする役割も持っていて、これが破壊されてしまうと収集車が来なくなった町のように脳内がごみだらけになってしまいます。そのごみタンパク質の中には、アルツハイマー病との関係が深いアミロイドβもあり、アルツハイマーのリスクも高まります。

神経細胞の損傷が進むうち、やがて物忘れなど認知機能に障害が現れ始めます。これが「揚げ物が認知症を招く」という一連の流れです。

揚げ物を食べてはいけないということではありませんが、頻度や量が多い場合は、見直す必要があるかもしれません。

<今週のオススメレシピ♪小松菜と豚肉のボイル★>

【材料(2人分)】

小松菜(1束 3等分に切る) 豚小間肉(150g)
しょうゆ(小さじ1) 酒(大さじ1) 白すりごま(大さじ2)

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、酒と塩ひとつまみを入れ、豚肉を茹でる
- ②豚肉が茹であがったらざるにあげ、次に小松菜を茹でる
- ③豚肉と小松菜を軽く混ぜ、すりごまとしょうゆをあえたら出来上がり!

