

睡眠中は かぜをひきやすい？

「朝起きてみたら、のどが痛い」など、起床直後にかぜの自覚症状に気がつく人が多いのではないのでしょうか。日本プライマリ・ケア学会誌発表（白田篤伸医師）の調査によると、約半数の人が起床時にかぜに気がついた、ということでした。これはなぜでしょうか。

寝ているときは唾液の分泌や、唾液を飲み込む動作が少なくなり、のどが乾燥してしまいます。いびきをかく人や肥満の人は、睡眠中に口で息をすることが多いので、さらにこの傾向が大きくなります。また、睡眠中は体温が低下します。つまり「のどの乾燥」と「低体温」によって、かぜのウイルスが体の中に侵入・繁殖しやすい環境ができてしまっているのです。

対策としては、加湿器やマスクの使用などの乾燥を防ぎ、露出しがちな首まわりをタオルなどでくるんで温めること。また、帰宅時にはうがいと手洗いも忘れないようにしてください。

季節の変わりめはかぜをひきやすくなります。「春眠暁を覚えず」の季節ですが、眠りもケアして元気に過ごしてください。



週1時間の速歩きは、 血圧を下げる

どれくらい運動すれば、血圧が下がるのか——高血圧の人には気になる問題ですが、国立健康・栄養研究所の主任研究員らと国立療養所中部病院院長の調査によると、「1週間に合計1時間以上速歩きすれば、血圧が下がる」ということがわかりました。週1回まとめても、回数を分けてもよく、合計1時間で血圧が下がる



効果があるということですが。1時間以上の運動と1時間ちよほどの運動との間に、血圧低下の効果に大きな差はなく、1時間が最適であると結論づけています。

血圧低下の割合については、血圧が高い人ほど低下する値が大きい傾向があり、最高血圧160mmHg以上の人で平均15mmHg低下、最高血圧150～140mmHgの人で平均5mmHg低下、という数値がでていました。

ちなみに速歩きとは、有酸素運動（筋肉が血中の酸素を使う運動）になる歩き方です。ドキドキしすぎないように、少し速めを意識して無理せず行ってください。

最近よく見る「アミノ酸」って、体にどんな効果があるの？

最近、「アミノ酸入り」と表示された商品をよく見かけます。清涼飲料水やヨーグルト、ついには衣料にまで入るほどの人気です。

実はアミノ酸とはたんばく質を構成している部品で、例えば真珠のネックレスがたんばく質なら、真珠がアミノ酸ということになります。最近になってからだに対してさまざまな働きを持つことがわかってきました。

アミノ酸の種類と働きもいろいろあります。筋肉の疲労には、バリン・ロイシン・イソロイシン・アルギニンが効果的。筋肉の疲労物質である乳酸の発生を抑え、傷ついた筋肉を修復します。ダイエットには、リジン・プロリン・アラニン・アルギニンです。脂肪

を分解する酵素を活性化するので、摂取して有酸素運動を行うと、脂肪を燃焼させます。免疫力を高めるには、グルタミン・アルギニンです。免疫細胞の働きを助けます。

なお、2つの注意を守って、上手に活用してください。吸収が約30分と早いので、効果を期待する前後・早めにとりましょう。

1日の食事以外で摂取してもよい量の目安は4000～6000mg。1種類だけを過剰にとるのはやめましょう。

