

快眠の作法

Q

寝ようとする足がムズムズして落ち着かない。
これなに？

A

むずむず脚症候群の可能性がります。



主に鉄分の不足が原因でそのような症状が出るとされています。

「むずむず脚症候群」は、またの名を「下肢静止不能症候群」とも言います。この病気は動いていれば比較的状況が落ち着く特徴があり、そのせいで夜になってもなかなか床につくことができなくなってしまう。

症状が軽ければなんとなく放置している場合が多いようですが、酷くなると痒みや痛みを伴う場合もあるので、安眠どころではなくなってしまうでしょう。

すぐにできる改善方法は寝る前にふくらはぎのマッサージをすること。日頃から気を付けることは、鉄分の補給を意識すること。カフェインやお酒は症状が悪化することがあるので、控えるようにしましょう。



※参考文献 『快眠アイデア大全』菅原洋平 株式会社翔泳社 『不眠最高の治し方大全』文響社 など

編集後記

この歳（今年で50歳）になって、「食わず嫌い」にならず、新しいこと、未経験なこと、避けてきたことにも、チャレンジしようと考えようになりました。私が避けてきたことのひとつが、ジェットコースター系の乗り物。「これではいかん！」と先日、ディズニーランドの三大マウンテンを制覇してきました。乗ってしまえば、なんてことはないわけですが…。

初めてのことをやった後では、どこからともなく「自信」が湧いてくるから不思議です。

‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）代表取締役社長 布谷剛

★次回第31号は2022年4月25日からの各店舗での配布、下記の各ネットページへの掲載、また4月22日のLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。
（‘超’寝具店ヌノヤHP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤYahoo!ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店）★次回もお楽しみに!!