

快眠の作法

第108号
2025/4/11

Q

横になっていると足先がムズムズして不快感から眠れない事がありますが原因は为什么呢？

A

体内の鉄分が不足することによって
そのような症状が表れることがあります。



※兵糧丸とは 戦国時代の忍者や武士が
米や鰾節、蜂蜜など滋養のある食材を
練り込んで団子状にした携帯食でござるよ。

安静時にムズムズを感じる時は 鉄分の欠乏が原因かもしれません。

睡眠時などの静止中に足先などがむず痒くなったりピリピリして落ち着かなくなる方は「下肢静止不能症候群」(レストレスレッグ症候群とも)の可能性あります。

この症状は動いている間は比較的軽減されるものの、就寝時や仕事中などの動けない時に症状が表れ、ひどい時には痛みまで伴い睡眠障害の原因にもなります。

この症状は鉄分の不足が原因の一つとして考えられていますので、レバーやほうれん草、イワシなどを日常的に意識して食べると予防ができます。また、ふくらはぎをマッサージし血流を良くすることで症状の改善が見込めます。カフェインやアルコールは症状が悪化する恐れがあるので、過剰な摂取には気を付けましょう。



編集後記 トランプ関税が世界を混乱させているようです。

その内容の是非はともかく、アメリカ大統領としての『責任』の大きさと、それ同等の『権限』をフル活用しているようで、どこか爽快感さえ覚えます。我が国で大きな『責任』をもつ総理にも、同等の『権限』を発揮してほしいものです。

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109号は2025年4月25日から下記の各ネットページへの掲載、またLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。★次回もお楽しみに!!
(‘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)