

# ～山の薬剤師だより 令和8年1月号～

## 一年の計は元旦にあり

NPO 法人山の薬剤師たち

玉置 達也

新年あけましておめでとうございます。「一年の計は元旦にあり」という言葉がある通り、何事も最初が肝心です。日々の生活も、朝の行動によって大きく影響を受けます。今回は、毎日の体調管理に役立つモーニングルーティン（毎朝に行う決まった習慣）をご紹介します。

まず基本となるのが、起床時間をできるだけ一定に保つことです。起床時間が日によって大きく変わると体内時計が乱れ、自律神経のバランスが崩れやすくなります。その結果、だるさ、頭痛や食欲不振などの不調が現れることがあります。休日も、平日と大きく変えすぎないことが体調維持のポイントです。

起床後は、日光を浴びることを意識しましょう。日光は体内時計をリセットし、眠気を抑えると共に身体を活動モードへ切り替える働きがあります。ベランダや窓際で15～30分ほど過ごす効果的です。特に冬場は日照時間が短いため、積極的に光を取り入れることが大切です。

次に取り入れたいのが、水分補給です。就寝中は汗や呼吸によって水分が失われ、朝は軽い脱水状態になっています。起床後にコップ一杯の水や白湯を飲むことで、脱水によりドロドロになった血液の状態が回復します。また、腸の動きも促されるため、便秘予防に繋がります。飲水後は、軽い体操やストレッチで身体を目覚めさせます。首・肩・腰・足首などを無理のない範囲でゆっくり動かすことで、筋肉や関節がほぐれ、転倒予防や血行促進に役立ちます。激しい運動でなくとも数分程度で十分に効果があります。

そして、忘れてはならないのが朝食です。朝食を摂ることで体温が上がり、脳などがしっかり働く状態になります。栄養バランスの良い食事が理想ですが、時間や食欲がない場合は、ヨーグルト、果物やスープなど消化の良いものがお勧めです。

さらに、朝のルーティンは『お薬の飲み忘れ防止』にも役立ちます。ルーティンの一部に朝食後や起床後などの服薬が入ることで、毎日決まったタイミングでの服薬が継続しやすくなります。また、薬を置く場所を固定するだけでも飲み忘れ防止になります。枕元、食卓や洗面台など生活の動線にある場所に置くのがおすすめです。飲み忘れることが多い方や服薬時間について不安がある方は、遠慮なく薬剤師に相談してください。

最後に、朝の過ごし方を少し整えるだけで、身体と心の調子は大きく変わります。新しい年を迎えたことを節目として、無理なく続けられる新しい習慣を見つけ、健康づくりに役立てていきましょう。

