

快適な睡眠生活を目指しましょう

健診センター 保健師 武田 幸助

暑い日はまだ続き、睡眠不足になっていませんか？ 快適な睡眠がとれないと、身体の不調も起きやすくなります。そこで今回は「実は睡眠不足の原因になっているNG行動・対処法」について、ご紹介します。

★朝食を食べない

睡眠ホルモンであるメラトニンの生成は、材料となる栄養を摂取してから14～16時間かかります。つまり朝食を食べないとメラトニンの分泌が減少し睡眠に影響を及ぼす可能性がありNG! しっかり朝食を食べましょう。

★夜にランニング

人の体は体温が下がると眠くなる仕組み。だから、体温が下がり始める21時以降に激しい運動をするのはNG! ランニングは、体温が高い18～20時の間に行いましょう。ダッシュのように力んで走ると、筋肉が緊張して交感神経を強めて目覚める方向に向かいます。スロージョギング・ウォーキングをすることで、副交感神経が優位になり熟睡しやすくなります。

★明るい照明を寝る直前まで点けている

寝る直前まで寝室を明るくしていることはNG! 光と睡眠の質には深い関係が。特に蛍光灯の青白い光を浴びると、睡眠ホルモン「メラトニン」が減少してしまいます。寝る1時間前には、間接照明やキャンドルなどオレンジ系の灯りに切り替えましょう。

★寝る前の「一日の振り返り・反省会」

「あのときこうすればよかった」「あんなこと言わなければよかった」などと、考え事をすると交感神経が優位になるのでNG! 就寝前にオレンジやラベンダーなどのアロマの香りでリラックスするのもおすすめです。

皆さんはいくつか当てはまりましたか？ 睡眠問題は万病のもとです。厚生労働省が実施している「健康日本21」では様々な精神疾患と身体疾患の予防の観点から健やかな睡眠と休養を確保することを推奨しています。

たかが眠りとあなどってははいけません。快適な睡眠生活を目指しましょう。



参考HP: 保健指導リソースガイド/国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 / 厚生労働省(睡眠対策)/日本アロマ環境協会

栄 養 科 通 信



旬のかぼちゃは栄養素たっぷり

昼夜の気温変化も激しくなり、体調を崩しやすくなるのがこの季節。体には夏の疲れも溜まっているのでしっかりと体調を整えたいところです。季節の変わり目を上手に乗り切るために、今が旬の栄養素たっぷり「かぼちゃ」についてご紹介します。

■かぼちゃの旬

かぼちゃの収穫時期は6～9月頃。夏に入る頃には収穫が始まり、秋の始まりには収穫が終わります。しかし、収穫時期＝旬とはならないのが、大きな特徴です。かぼちゃは、1ヶ月以上熟成させることで、糖度が増し甘みが増したところで旬を迎えます。まさにこれから店先に多く並び始めます。

■かぼちゃの種類

- ・日本かぼちゃ…皮がデコボコしており、中身は粘質でねっとりした食感。和食料理に適しています。
- ・西洋かぼちゃ…皮がツルツルとしており、甘みが強くホクホクした食感。スイーツの材料としても使われます。

■かぼちゃの栄養素

- 健康な体づくりに役立つ栄養素が豊富に含まれています!
- ・βカロテン…体内でビタミンAに代わるβカロテンを豊富に含みます。粘膜や皮膚の抵抗力を高める働きがあります。
- ・食物繊維…皮の部分に多く含まれています。体内の消化酵素では分解されずに腸まで届き、善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。
- ・ビタミン類…疲労回復に役立つといわれるビタミンB1、皮膚や爪などの健康を維持する働きのあるビタミンB2、コラーゲンの生成に欠かせないとされるビタミンC、血行を促進する働きのあるビタミンEなど、大切なビタミンがバランス良く含まれます。

■かぼちゃの選び方・保存方法

皮がゴツゴツしていて、重さのあるものを選びましょう。美味しいかぼちゃは、へたの部分乾燥していて、縦にひびが入っています。カットした状態で売っている場合は、色が濃くて、種の部分がしっかりと熟しているものがおすすめです。

丸ごとであれば、風通しの良い所で1～2ヶ月の保存が可能です。カットされたかぼちゃは、種を取り除いてラップで切り口をしっかりと包んで3～4日保存できます。冷凍する場合は、料理に合わせた形にカットし保存します。解凍すると水分が出てくるため、凍ったまま調理しましょう。

管理栄養士 渡辺 春香

聖 隷

9 月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin

Sept.1.2019

発行者/佐藤 慎一

vol.

182



完成予想図

10月の新病棟オープンに向け準備中です。新しくなる当院にご期待ください。

- ★ アイアイフェア2019を開催します / 2019年度第3回市民公開講座を開催します / 健診センターよりお知らせ / 2019年10月 新B号館がオープンを迎えます / ロビーコンサートを開催します
- ★ 快適な睡眠生活を目指しましょう
- ★ 各科外来担当および診療内容 / 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- ★ 暑さと冷房病で夏バテに
- ★ 栄養科通信「旬のかぼちゃは栄養素たっぷり」

愛をテーマに、地域とともに

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/



アイアイフェア2019を開催します

『目の愛護デー(10月10日)』にちなみ、眼科医の講話と無料体験を実施します。参加無料・申込不要。どなた様もご参加頂けます。ご自分の大切な「目」について、一緒に考えてみませんか？



「白内障について」 眼科 小野田 康孝

白内障とは、外からの光を集めてピントを合わせるカメラのレンズのような働きをする透明な水晶体がだんだんと変化し白く濁り視力が低下する病気です。

白内障はさまざまな原因で起こりますが、最も多いのは加齢によるもので「加齢性白内障」と呼んでいます。早ければ40歳代から発症し、80歳を超えるとほとんどの方が白内障の状態にあるといわれています。

白内障の治療は点眼、手術、経過観察がありますが、超高齢化社会を迎えた日本では白内障患者数が増加しており、年間140万件もの白内障手術が行われています。

今回は白内障の基本的なことのお話をしたいと思います。本講座を通じて白内障という病気の理解に少しでもお役に立てれば幸いです。

●日時 / 10月19日(土) 13:30～15:30(受付13:15)

●場所 / 1階ロビー

●内容 /

《講話》

『白内障の治療について』 講師：眼科 医長 小野田 康孝

《測定コーナー》

眼圧測定(緑内障早期発見!) / 簡易式視野チェック(黄斑変性の発見!)

《体験コーナー》

白内障・緑内障疑似体験 / VR(virtual reality)体験 / 眼のストレッチ

《その他》

眼鏡クリーニング / ルーベ紹介

●参加無料・申込不要

●お問い合わせ / ☎043-486-1151(代) 総合企画室

2019年度第3回市民公開講座を開催します

日本乳癌学会が作成した「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」が2019年7月に改定されました。改定のポイントと基本的な事柄について解説します。また、乳腺領域初の免疫関連治療薬についてもお話します。



参加無料・申込不要。どなた様もご参加いただけます。皆さまのご来場をお待ちしております。

●日時 / 10月26日(土) 14:00～15:30(開場13:30)

●場所 / 6階ホール

●内容 / 『「患者さんのための乳がん診療ガイドライン2019」を解説します』

講師：川島 太一(乳腺外科 部長)

宮内 充(乳腺外科 医師)

●定員 / 100名

●参加無料・申込不要

●お問い合わせ / ☎043-486-1151(代) 総合企画室

健診センターよりお知らせ

9月17日より健診センターの内視鏡室が新しく、より広く生まれ変わります。

10月には検査フロアも新しく拡張します。しばらくは改装工事などでご迷惑をおかけしますが、より多くの皆さまにご利用いただけるよう準備を進めております。

健診センターは皆さまの健康コンシェルジュとして、健康のサポートをさせていただきます。年に一度はあなたの大切な人のために健康診断を受けませんか？

「初めて健康診断を受けてみたいけど、どうしたら良いかわからない」そんな方はお気軽にお問い合わせください。

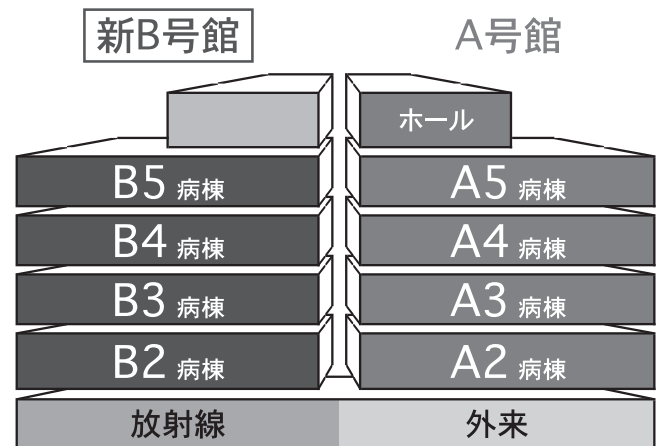
聖隷佐倉市民病院健診センター ☎043-486-0006



2019年10月 新B号館がオープンを迎えます

第4期工事のうち新B号館の増築工事が終了しました。順次、病院機能の引っ越しを行い、10月からは新病棟がオープンします。

また、手術棟増築工事は11月末に完成予定です。引き続き、皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほど宜しくお願いします。



ロビーコンサートを開催します

サクソによる、素敵なステージをお届けします。入場無料。どなた様もご参加いただけます。皆さまのご来場をお待ちしております。

【アーティスト】

中村 れい子(サクソ)



●日時 / 10月5日(土) 14:00～15:00

●場所 / 1階ロビー

●お問い合わせ / ☎043-486-1151(代) 総合企画室

