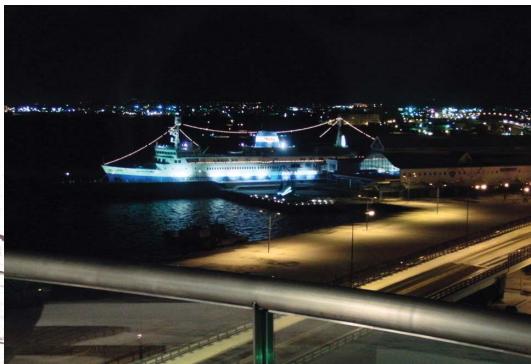


「第10号 平成24年春版」

スイーツ



目

- 院長のひとり言～気のむくままに～ 2
- 「『巻頭言』ってかい？」
- 新任紹介・寝る前のストレッチ 3
- 睡眠習慣を見直しましょう 4～5
- からだ喜ぶ健康レシピ 6

次

- 深駒町会合同 7
- 春のクリーングリーン作戦
- 4コマ漫画 7
- 「ロボ吉とロボ子」第3回
- 協会病院クイズ 7
- 病院案内 8

表紙写真

左上：病院正面	右上：十字街
左下：青函連絡船記念摩周丸	右下：病院裏

『巻頭言』ってかい？



院長 向谷充宏

春の来ない冬はないと強がってはみたものの、異常気象という一言で片付けたくないような天気が続いている。本当に地球は温暖化しているのか？4月になってもいまだに雪が残り春が来たという実感がない。

気温が低かろうが、雪が降ろうが、4月になれば入学式や入社式が行われ沢山の新人達がやって来る。協会病院にも平成生まれの新人達が入ってきた。自分の息子や娘よりも年下の新人をみていると、孫がいても可笑しくはない年齢であることを実感するのだが、病棟で指示出しをしていたら看護師から「すっかりお爺ちゃんって感じだね」と言われてしまうと、さすがにね。「俺だって赤ん坊の時もあれば、みっちゃん可愛いねと言われたこともあったし、二十歳の時だってあったし、新進気鋭の青年外科医と言われていた時もあったさ、君達の生まれる前のことだけど、、、」と反論してみた。

「子供の時の写真を皆が持ち寄り、誰の子供時代の写真か当てるゲームをしましょ」ということになり、、、、、私の持ってきた写真、子供の頃の写真は白黒写真、中学生の途中まで白黒写真。医大生時代は勿論カラー写真、でも、子供の時は白黒写真。私以外の連中は子供の時からカラー写真。これじゃあ、ゲームにならん。ということで画像加工ソフトを使って全員白黒写真に変換してゲーム開始。

面影のある人、ずいぶんと変化した人、それそれだったが、俺だけ白黒だったのはちょっとショックだったな。まあ、良いさ。俺の写真を見ながら笑い転げていた君達も、何年か経てば周りの若い連中の写真はデジカメ写真だけになるから現像した写真なんか持ち込んでも笑われて時の流れを感じる時が来るんだよ。って、どうみても負け惜しみ。

30歳の時の「体力」、35歳の時の「知力」、40歳の時の「技術」。全てが同時に備わる時期は僕くも短いが、50歳を超えて身に着く「老練」いや言葉が悪いな、「老獪」これもダメ。そう「熟練」がいざという時に役立つということを若い連中に教えこまなきゃならないから、当分の間はマイナス30度の親爺ギャグを連発して周りを凍りつかせ、一人で浮き上がって働くことにしよう。皆の引きつった笑顔が何故か嬉しい、そんな55歳。



さてさて、勝手に恒例にしてしまった感も否めないが「我が家のウズマキ」にも若干の変化が見られた。

あれ以来、病気らしい病氣にもならず餌はバクバク。もはや飼育というより「養殖か？」ってくらいに飼い主に似てメタボな身体。前回スイングに掲載したのは幼魚の写真。最近は口元が白くなりつつ体表のウズマキ模様が崩れてタテ縞模様が出てきた。

魚は頭と尻尾を結ぶ線がタテなんだそうだ。だから成魚はタテジマキンシャクダイという名前になるんだ。これマメ知識ね。模様はタテジマなら体色は、何色になるって？みんなビックリしちゃだめだよ。

この写真が成魚になった時のタテジマキンシャクダイ。こうなるまでにはあと2、3年かかるだろうけど、、、。どう、この変化、ビックリした？



なんせ、飼育環境にもよるらしいけど体長40cm、寿命は10年以上らしい。どうすんだ、90cm水槽で、、、。

* 新任ドクターのご紹介 *

平成24年4月1日より着任

三浦 亮先生

昭和59年4月19日生（28歳）

診療科目 外科

学歴 旭川東高等学校卒業

札幌医科大学医学部卒業

職歴 旭川赤十字病院（初期臨床研修医）

札幌医科大学第一外科（後期研修医）

趣味 温泉めぐり



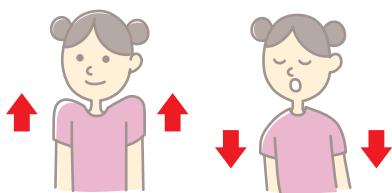
●先生から一言

今年4月より函館協会病院外科で勤務させていただいております。函館に住むのは初めてで、多少の不安もありますが、良い温泉、おいしい食べ物に大きな期待をしている所存です。外科医としてまだ未熟ですので、これから大いに研鑽を積み、道南の皆様のために尽力できるよう努力していきたいと存じます。どうぞよろしくお願ひいたします。

寝る前のストレッチ

快適な睡眠の基本は、規則たらしい生活とリラックスです。寝る前に15分程度、ストレッチをすると成長ホルモンが数時間分泌されるため、睡眠中に美容・健康に効果があります。（成長ホルモンは、余分な贅肉の軽減、骨格増強、免疫力改善、脂肪分解促進に作用すると言われています）

寝る前の適度なストレッチは、リラックスして疲れが取れ、毎朝すっきりと目覚めることができます。ただし、激しい体の動きは、体温を上昇させ逆効果になるため、リラックス効果を得る程度の軽い運動をおすすめします。



肩や腕の力を抜いて、ゆっくりと肩を上下する。上げるときに息を吸いながら力を入れ、下げるときに息を吐きながら力を抜く。



仰向けに寝て、ゆっくり深呼吸し、手足の先まで伸ばしたまま静止する。その後ゆっくりと力を抜く。これを数回繰り返す。



両腕で片方の膝を抱え、お尻や太ももの裏側を伸ばす。膝の位置を少しずつ変えて、いろいろな角度でストレッチをすると効果的です。

睡眠習慣を見直しましょう



中国の古い詩に「春眠暁を覚えず」という一節があります。もともとは春の目覚めが満ち足りていることをうたったものですが、一般的には「春は眠気が強く、なかなか目覚められない」といった意味で使われることが多いようです。春は年度の替わり目でもあり、生活上いろいろと変化のある季節です。その結果、寝つきが悪かったり、熟睡できなく睡眠不足や睡眠の質が悪いまま、生活を送っている人は少なくないと思われます。そこで、今回は睡眠について特集してみました。

1 睡眠が十分にとれないと…



睡眠は、からだと心の健康を保つ上でとても大切なものです。睡眠不足が続くと、自律神経とホルモンのバランスが崩れて血圧や血糖値が上昇するなど、生活習慣病をまねく原因になります。精神面でも、思考力・注意力が下がって、情緒も不安定になります。ぐっすり眠った朝は、気分もさわやかで1日快適にすごせるもの。もし、いまあなたが睡眠について問題を抱えているなら、その原因は何か考えてみましょう。

2 睡眠に影響を及ぼす3つの要因



1. ストレス

人は不安やストレスを感じると、神経が興奮してうまく睡眠がとれなくなることがあります。また、眠れないことがさらにストレスになり、不眠が悪化することがあります。

2. 生活パターン

人には生物時計（サークルディアンリズム）が備わっていて、地球の自転にあわせて睡眠と覚せいをくり返しています。ところが不規則な生活をおくっていると、このリズムが崩れてしまい睡眠障害を引き起こすことがあります。



3. 加齢

年をとると、人の体は生理的に、長く眠ることができない、眠りが浅くなるなどの現象が起こります。それともない、昼間に眠くなり、昼寝をとることが増えてきます。加齢にともない睡眠パターンは変化するものだということを覚えておきましょう。

その他にこんな生活習慣も睡眠の質に影響します

- 夕食後にカフェインを飲む … カフェインのかくせい作用は数時間続き、寝つきを悪くします。
- 寝る前にお酒を飲む … お酒を睡眠薬がわりに常用すると、次第にお酒に対する耐性ができて、飲酒量が増えてきます。
- 就寝前にたばこを吸う … たばこは健康に悪影響を及ぼすだけでなく、たくさん吸うとかえって目を覚ます効果があります。
- 就寝直前の飲食 … 睡眠中における消化の働きは睡眠の質を下げます。空腹感が強い時は軽食や牛乳を少量とるようにしましょう。
- 就寝前に熱いお風呂に入る … 熱いお風呂は交感神経を刺激し寝つきを悪くします。

Q

お酒を飲むとよく眠れるのですが、睡眠前の飲酒はなぜいけないのですか？

A

アルコールは脳の機能を抑制して、眠気を生じさせます。しかし、毎日お酒を飲んでいると、耐性ができて少量では酔わなくなり、お酒の量が徐々に増えて、健康に悪影響を及ぼします。

また、お酒によって途中で目が覚めることが増え、かえって熟睡感は下がってしまいます。

眠れないからといって、お酒に頼るのはやめましょう。

3 快適な睡眠への心得



十分な睡眠がとれないと感じたら、積極的に生活改善をはかりましょう。

①定期的な運動と、しっかり朝ごはんをとりましょう。

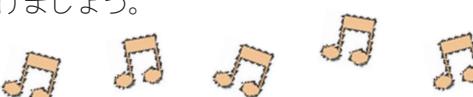


運動による適度な疲労感は熟睡を導きます。また、しっかり朝食をとることにより、体を目覚めさせ、規則正しい生活が身に付きます。気軽に始められる運動がウォーキングです。ウォーキングは無理なく10分程度から始めてみましょう。慣れてきたら徐々に歩く速度やフォームを意識して、1回20~30分を目安として下さい。街には意外とウォーキングをしている方がいますので、あいさつを交わすなど人との交流も、いきいきとした健康生活となるでしょう。

※体調の悪い日は休みましょう。持病にて通院中の方は医師の指導を受けましょう。

②睡眠はひとそれぞれ

成人の睡眠時間はおよそ6~9時間が目安といわれますが、睡眠時間・パターンは個人差が大きいものです。とくに年齢の影響を大きく受けます。日中、自分が快適にすごせているかが大切なので、睡眠時間にあまりこだわらないようにしましょう。また、自分にあった枕、布団を用意し睡眠環境を改善する工夫も大切です。不快な音や光を防ぎ、快適な寝室づくりを心がけましょう。



③寝る前に自分なりのリラックス方法を

眠ろうと意気込むと、かえって頭がさえてしまった経験はありませんか？軽い読書、音楽、ストレッチングでリラックスしてから布団に入りましょう。ぬるめの湯で入浴すると寝つきがよくなります。

④目が覚めたら、まず光をあびる



毎日同じ時刻に起床することを心がけ、休日も遅くまで寝すごさないようにしましょう。日光は人間の生物時計を刺激して、1日の行動に適したリズムをつくります。目が覚めたら、まず日光を部屋に入れましょう。



⑤午後の眠気はやりすごす

人間の睡眠リズムとして、午後2時くらいに眠気を生じることは分かっていますが、夜の睡眠のためにも、午後の眠気はうまくやりすごしましょう。長い昼寝はかえって頭をぼんやりさせてるので、昼寝をするなら午後3時前までの20~30分にとどめましょう。

⑥生活習慣を改善しても効果がみられない場合は、専門医に相談しましょう

眠れない原因はさまざまですから、正確な診断を受けるためには、不眠症外来や睡眠障害の専門医に相談してみましょう。近くに専門医がない場合は一人で悩まず、まずは、かかりつけ医や地域・職場の保健師に相談してみるのもいいでしょう。寝つけない、熟睡感がない、十分眠っても日中の眠気がひどい、睡眠中の激しいいびき、脚のむずむず感、歯ぎしりがある場合は要注意です。



睡眠セルフチェック

自分の睡眠について問題だと思うことを書き出してみましょう。

例：朝早く目が覚める、いびきがうるさいといわれる

その原因となるものは何か、書き出してみましょう。

例：仕事が気になって眠れないことがある、勤務時間が不規則

からだ喜ぶ健康レシピ

よい睡眠をとるには、食事、就寝・起床をなるべく同じ時間に行うよう習慣づけて、体内時計を正常に戻しましょう。安眠をもたらす栄養素としては、カルシウム、ビタミンB群、トリプトファンなどがあります。就寝前にはカフェインレスのハーブティーやホットミルクがお勧めです。

また、お手軽なデザートとしてバナナヨーグルトはどうでしょうか!?



○カルシウム …… 体内のカルシウムの99%は骨と歯に含まれる。残りの1%は血液や体組織に含まれ、血液の凝固作用や筋肉の収縮作用、神経の興奮性を適切に保つなどの働きがある。牛乳、乳製品、骨ごと食べられる小魚、緑黄色野菜に多く含まれる。



ビタミンB群	働き	食品
ビタミンB ₁	糖質の代謝に関与 神経機能を正常に保つ	豚肉や豆類
ビタミンB ₂	脂質の代謝に関与	レバー、卵類、牛乳
ビタミンB ₆	タンパク質の代謝に関与 神経伝達物質の合成	レバー、卵類、緑黄色野菜、魚類、バナナ、豆など
ビタミンB ₁₂	赤血球の生成 睡眠リズムの調整 神経伝達を助ける	レバー、卵類、魚類



今回はトリプトファンとビタミンB群を手軽に摂取できるレシピをご紹介します。

材料（2人分）

ご飯	300g
a 鮭フレーク	30g
白ごま	大さじ2
b 絹ごし豆腐	200g
粉チーズ	大さじ4
白味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
アスパラガス	2本
ミニトマト	2個
ピザ用チーズ	適量

《豆腐ドリア》



作り方

下ごしらえ …… アスパラガスは斜め薄切り、ミニトマトは4等分に切る。

- ご飯にaを混ぜ、グラタン皿に入れる。
- ボールにbをいれ良く混ぜ、1にかける。
- 2にアスパラガス、ミニトマトをトッピングし、ピザ用チーズをかけてトースターまたはグリルで表面に焼き色をつける。

深駒町会合同

「春のクリーニングリーン作戦」



電車道路沿い歩道に備えられている花壇の清掃を中心に約1時間の活動を行いました。

道路の雪も溶け、花壇周りには冬期間車道に撒かれた砂等が溜まり、道路脇にもゴミが目立っていましたが約20人体制で取り除き綺麗な状態に戻りました。

今回は、当院から7名参加させていただき、病院周辺地域に住まれている皆様に少しでもお役に立てたのなら幸いですし、早朝からの美化活動は清々しい気持ちになりました。次回10月も出来る限り多くの人員で引き続き参加させていただきたいと思いますので宜しくお願ひします。

参加された皆様、お疲れ様でございました。



協会病院クイズ

今年は観測史上最高の大雪により、当院でも4月中頃まで雪が解けて残っていました。

しかし!! そんな厳しい冬も終わり、ほかほか陽気の春となりました♪ この時期は、お花見に行かれる方も多いのではないでしょうか?



そこで問題です!!!

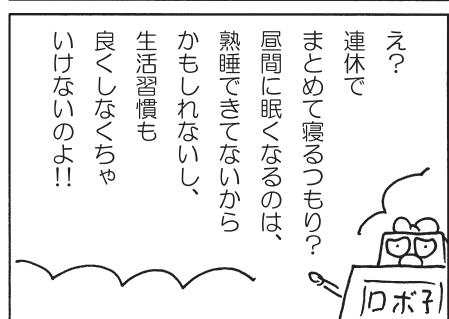
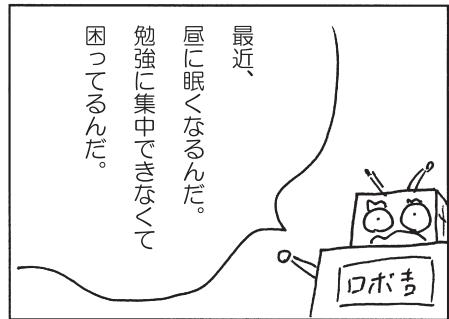
日本人が大好きな「桜」。

現在600種類以上の品種が存在するといわれていますが、当院では、何種類の桜が生息しているでしょう?

正解は、スイング第11号にてお楽しみに。

ロボ君とロボ君

睡眠



人間だって、
連休があれば充電できる…
柳生十兵衛

スイング第9号の答え：③アズマイチゲ

