



春寒次第にゆるみ、一雨ごとに暖かさがまして桜の便りが各地から届くこの頃、みなさんお花見にはお出かけになりましたか？温かい春の風を感じに外に出てみてはいかがでしょうか!?

また、温かくなるにつれ運動する機会も増える事と思います。運動する事は体にとって良い事ですが、ケガをしてしまっては元も子もありません！
運動前後には必ずストレッチを行ってケガ予防に努めましょう！



広報委員 新谷篤・四方田晃平

睡眠について

人間は睡眠をとらなければ、生きていく事ができません。

人生の三分の一は寝ている時間だと言われています。それだけ睡眠は大切なもの。

睡眠が不足すると様々な健康障害が起こるようになります。集中力や記憶力が低下し次いで運動機能や免疫力が低下し、あらゆる活動に支障が出るようになります。

睡眠は昼間の活動で蓄積された疲労やストレスを一旦リセットしてくれます。睡眠は体だけでなく、脳にとっても休息の時間になります。

よく眠ることによって大脳は休息すると同時に、その機能を調整して翌日朝から再び正常な指令を全身に送ることができます。

睡眠中は体温が下がり、血液の温度も下がります。この少し「冷たい」血液が脳の中を流れることにより「頭が冷やされる」ことになり、それが脳の疲労回復に役立ちます。

風邪をひいたら寝るのが一番だと、よく言いますがこれは睡眠の目的のひとつを表しています。人間は睡眠中に免疫力が高まり、病気を治そうという自然の力が働きます。

睡眠不足の時は体の免疫力が下がっていますから抵抗力が弱っていて風邪をひきやすくなります。

★睡眠障害は精神面へ影響したり、せん妄を引き起こす★

人間は昼間は活動を促す交感神経、夜間はリラックスするための副交感神経が優位となり、体内リズムが作られています。昼夜逆転になると交感神経・副交感神経の働きが低下したり、逆になったりします。

結果、日中ウトウトしたい夜間落ち着かない状態になります。

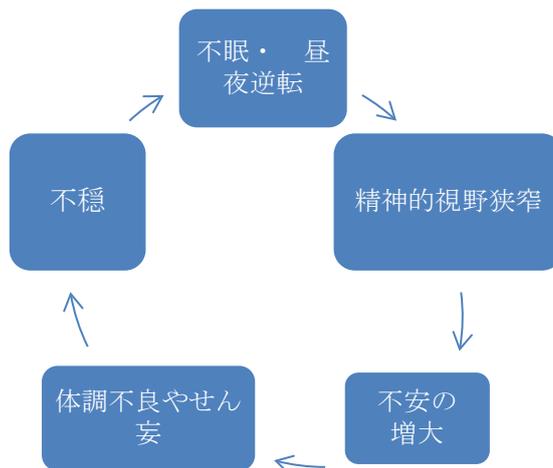
よい睡眠がとれないことで精神面では感情のコントロール低下・意欲低下・記憶力低下、思考力の低下が現れます。このような状況は精神的視野狭窄(不安や悲観などマイナスの発想しか頭に浮かばない、他の選択肢が考えられない状況)を招きます。負のループをたどることになります。

夜間寝ていないから日中寝かせておこうという考えは不穏やせん妄を継続させるだけです。

睡眠障害を改善するには①身体症状への対処など不安を取り除く②環境の調整や日中の覚醒を促す③睡眠薬の使用も効果的となります。

睡眠薬というとあまり良いイメージが浮かばずマイナスの偏見や先入観を持ってしまいがちです。睡眠薬は正しく使用すれば危険ではないと言われています。

睡眠障害がある方は、いつでも医師にご相談ください。



健康診断のご案内

毎日の通勤で車の窓から白い小さな梅の花が見られるようになってきました。梅が終わりを迎えると春本番はもうすぐです。梅に変わり、桜の花が見頃になると、学校では入学シーズンですね。また、社会人は新入社員の不安や緊張した姿をどの職場でも見受けられる事と思います。これから長く勤めていく上で一番大切なのは体の健康です。そこで、当院では様々な用途に合わせた健康診断を受け付けております。

種類	検査内容	料金(税込)
検査なしの健診	医師による問診のみ	¥3,240
一般健診	身長・体重・視力・血圧・聴力・尿検査・胸部レントゲン・医師による問診	¥8,640
雇入健診	身長・体重・視力・血圧・聴力・尿検査・心電図・血液検査(赤色素量・赤血球数・GOT・GPT・ γ -GTP・総コレステロール・HDLコレステロール・トリグリセライド・血糖)・胸部レントゲン・医師による問診	¥12,960
生活習慣病健診 A	身長・体重・視力・血圧・聴力・尿検査・胸部レントゲン・心電図・血液検査・便潜血 2 日法・医師による問診	¥13,783
生活習慣病健診 B	身長・体重・視力・血圧・聴力・尿検査・胸部レントゲン・心電図・血液検査・腎機能検査・痛風検査・便潜血 2 日法・胃バリウム検査・医師による問診 (B は A に胃バリウム検査がセットになっております)	¥25,714
人間ドック	身長・体重・腹囲・肥満度・BMI・聴力・視力・眼底検査・血圧・心電図 12 誘導・肺活量・超音波検査・尿検査・便検査・血液一般検査・生化学検査・胸部・胃部バリウム検査	¥42,171

※H27.3 月現在の料金となります。

※その他、オプション検査も様々な種類がございますのでご相談下さい。

健康診断 : 毎週(月・木・金・土)午前 9:00 からとなります。

実施日 (※人間ドックは午前 8:30 から)

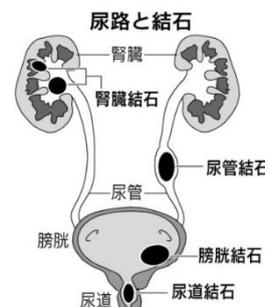
採血がある場合は朝ご飯を食べずにご来院下さい。尚、採血検査を実施した場合、結果のお渡しまで 1 週間程お時間がかかります。

健康診断は完全ご予約制となっております。お電話でもご予約を承っております。診療時間内にお電話もしくは受付窓口までお申し出下さい。

※この時期は大変混雑が予想されますので、ご予約はお早めに！！

尿路結石症の予防

尿路結石症は、近年増加しており、男性 11 名に 1 名、女性 26 名に 1 名が、一生に一度はかかる病気と考えられています。結石症に一度なった人はその後の 5 年間でおよそ半数の人が再発するといわれています。尿路結石症は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病とも多くの共通点があり、日頃からその発生を予防する事が重要です。結石を防ぐ特効薬は今のところないため、水分を多く摂取する事と、バランスの取れた食事を心がける事が重要です。



① 水分を十分にとりましょう

1日の尿の量を増やす事は、尿路結石の形成の予防に最も重要です。水分摂取量の目安は食事以外に1日 2000ml 以上です。清涼飲料水、甘味飲料水、コーヒー、紅茶やアルコールの過剰摂取は避けてください。水道水やお茶(麦茶やほうじ茶など)が最も適していると思われます。

② バランスのとれた食事を心がけましょう

事内容や食事習慣が、尿路結石の形成に関係する事は多くの研究によって明らかであり、生活習慣病を防ぐためにも重要といえます。

栄養素摂取量からみた食事指導

I 取り過ぎに気をつけるもの: シュウ酸、尿酸、動物性蛋白質、砂糖、塩分、脂肪が多いもの

シュウ酸	ホウレンソウやタケノコなどの食物(一般に灰汁の多いもの)チョコレートや紅茶などに多く含まれます。		
尿酸	プリン体の多い食品、ビールなどのアルコール類		
	・プリン体の多い食品		
	極めて多い	300 mg~	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し、カツオ節、ニボシ、干し椎茸
	多い	200~ 300 mg	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、サンマ干物
* これらのほとんどは、いわゆる「美味しいもの」であることが多く、生活習慣病との共通点が多く認められます。これらの過剰摂取は極力控えましょう。			
砂糖	カルシウム排泄を増加させます。		
動物性蛋白質	シュウ酸や尿酸、カルシウム排泄を増加させます。		
塩分	高血圧を助長させ、尿中カルシウム排泄が増加します		
脂肪	結石患者の脂肪摂取量が多いことが知られています。		

II なるべく多く摂取した方がよいもの: クエン酸、マグネシウム、食物繊維、カルシウムを多く含むもの

クエン酸	果物や野菜に多く含まれており、尿中でカルシウムが結石化する事を防ぐと考えられています。		
マグネシウムや食物繊維	結石形成を防ぐ働きがあり、これらは穀物に多量に含まれています。野菜、海藻にはマグネシウムが多く含まれています。		
カルシウム	かつては結石の大きな危険物質と考えられていましたが、最近ではシュウ酸を尿中に排泄しにくくする効果があることがわかってきました。また適度なカルシウム摂取は骨量(骨密度)の低下を防ぎます。日本人のカルシウム摂取量はもともと少なく、普段牛乳やヨーグルトなどの乳製品をとらない人は、多く摂取した方がよいでしょう。		
* 結石患者の緑黄色野菜摂取量は、不足傾向にあると考えられています。食生活のバランスの面からも、また動物性蛋白質の多量摂取に対する警告としても、適度な野菜の摂取が勧められます。			

食生活からみた食事指導

I 朝昼夕3食のバランスをとる: 朝食欠食、夕食過食を是正しましょう。

II 夕食から就寝までの間隔をなるべくあけましょう(夕食後から寝るまでおよそ4時間程度)

日本人の結石患者の多くは、夕食中心型で、特に動物性蛋白質の摂取量が多いと考えられています。結石を作る物質の尿中濃度は、食後2~4時間で高まるため、夕食後すぐに就寝することは好ましくなく、夕食後から寝るまでおよそ4時間程度あけましょう。

