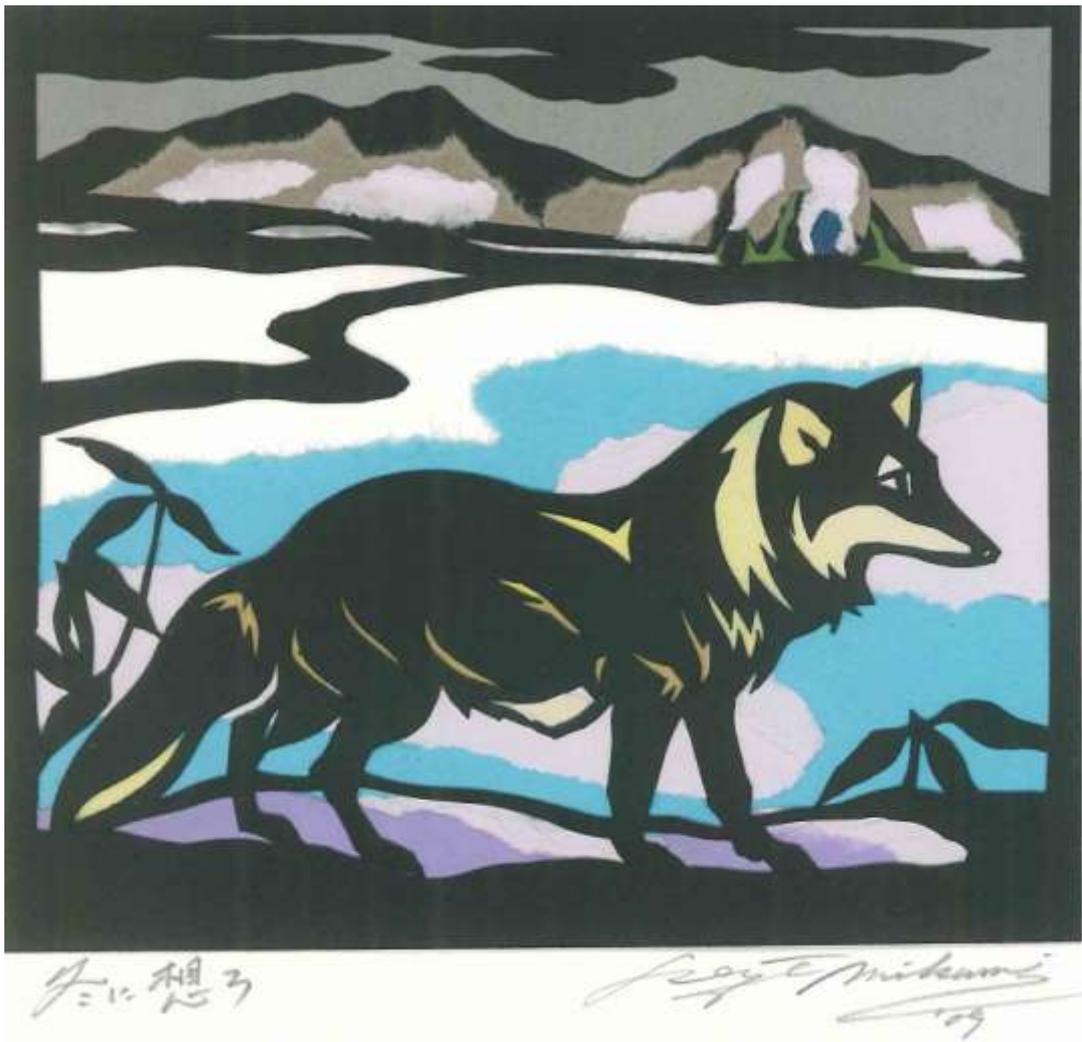


# ほほえみ通信

第26号 第26号 2010.1

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック  
編集/ほほえみ通信局  
挿絵/三神恵爾



- 眠りを大切にしていますか？
- 防ごう！ノロウイルス感染
- ちょっとブレイク！～待合室の絵画の話
- 始めよう！転倒予防体操
- 食と健康
- 私の健康法&ストレス解消法

# 眠りを大切にしていますか？

## 睡眠は大切なもの

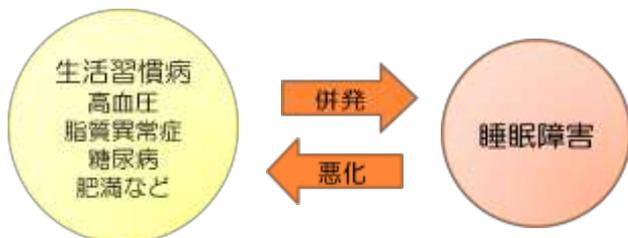
日本人の中には、睡眠時間を削って仕事や勉強をすることが美德のような風潮があります。しかし人間にとって睡眠は、体や心を休ませる大切な時間なのです。寝ている間に記憶の整理や定着が行われ、しっかり眠っている生徒の方が成績がよく、睡眠不足は仕事の効率を下げます。質のよい睡眠は人々の生活を豊かにします。

## 睡眠不足を招く要因

現代社会は睡眠不足を起こす様々な要因があります。その要因として24時間型社会（深夜勤務、交代勤務、夜遅くまで起きている子供や若者）、ストレス社会（管理職の仕事の増加、リストラの不安など）、高齢化社会（加齢による睡眠の質の低下・睡眠時間の減少、不眠を招く病気の合併増加）等があります。そのため、成人の5人に1人が何らかの不眠を訴え、10人に1人が不眠に悩んでいるといわれています。しかし不眠症状があっても実際睡眠薬を服用しているのは、4～5人に1人です。

## 不眠は万病のもと

新幹線の居眠り事故は記憶に新しいと思いますが、運転手が睡眠時無呼吸症候群による睡眠不足で、不幸な大事故につながりました。労働者の睡眠障害は事故の発生などの社会的影響を及ぼします。また、不眠は病気にも大きな影響を及ぼします。不眠は生活習慣病を引き起こしたり、悪化させたりします。生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満など）を「死の四重奏」といいますが、睡眠時無呼吸症候群を加えて「死の五重奏」という考え方があります。



高血圧患者の30～50%は不眠を訴え、不眠は交感神経が高ぶり、血圧や心拍数も上げ、夜間高血圧が心筋梗塞や脳卒中の引き金になります。

糖尿病患者の3～4人に1人が不眠で悩み、不眠は血糖を上昇させ、不眠が改善されると血糖もよくなります。

肥満は睡眠の質を悪くし、不眠が食欲増加ホルモン

を分泌させ、過食につながり、肥満を助長させます。睡眠時無呼吸症候群は、夜間低酸素状態になり、夜間から早朝の心筋梗塞や突然死の危険性が高まります。また、睡眠不足から日中の眠気がおこり、事故につながります。

うつ病患者の90%の方が不眠を訴えていて、不眠が「うつ病」に引き金になることもあります。

以上の事から、不眠は不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの「病気」としての治療が必要になります。ただ眠れないだけと放置せず、不眠症を治療することで様々な病気の改善につながります。

## 不眠治療

不眠とは「眠れない」という症状で、睡眠時間の長短ではなく本人が「眠れていない」と感じている状態で、日中の眠気などで生活に支障をきたす病気を「不眠症」といいます。不眠は5つの原因と4つのタイプに分けられ、それによって治療の仕方や睡眠薬が選ばれます。

### 不眠の4タイプ

1. 入眠障害  
寝付くのに30分～1時間以上かかる。
2. 中途覚醒  
いったん眠りについても翌朝起床するまでに何度も目が覚める。
3. 熟眠障害  
睡眠時間が十分でも、深く眠った感覚が得られない。
4. 早朝覚醒  
通常の2時間以上前に覚醒し、その後入眠できないか熟睡できない。

不眠の方は自分の眠れない状態を詳しく医師に話し、相談してください。また薬局に睡眠問診票がありますので、記入して医師にご呈示ください。

## 睡眠障害対処の12の指針

不眠を改善するための12のヒントがあり、よりよい眠りに役立ちます。

- ①睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
  - ・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
  - ・年をとると必要な睡眠時間は短くなる
- ②刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラクセス
  - ・就床4時間前のコーヒー、紅茶、緑茶などの力



# ～豊かな人生のために～

- ・フェイン摂取や、就床1時間前のタバコを控える
- ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香りを楽しむ、適度な運動
- ③眠くなってから床に就く、就床時間にあまりこだわらない
  - ・眠ろうと意気込むとかえって頭がさえ寝つきを悪くする
- ④同じ時刻に毎日起床
  - ・早寝早起きでなく、早起きが早寝につながる
  - ・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつかくなる
- ⑤光を上手に利用
  - ・目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をリセット
  - ・夜は明るすぎない照明を
- ⑥規則正しい生活習慣を
  - ・朝食は心と体の目覚めに重要、夕食は寝る3時間前までに、夜食はごく軽く
  - ・運動習慣は熟睡を促進、運動は就寝3～4時間前まで
  - ・入浴は就寝30～60分前に、40℃前後のぬるま湯に
- ⑦昼寝は、午後3時前の20～30分
  - ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと
  - ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- ⑧眠りが浅い時は遅寝・早起きに
  - ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ⑨睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止、足のびくつき、むずむずは要注意
  - ・背景に睡眠の病気、専門治療が必要
- ⑩十分眠っていても日中の眠気が強い時は専門医に
  - ・長時間眠っていても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
  - ・車の運転に注意
- ⑪睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
  - ・睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる
- ⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全
  - ・一定の時刻に服用し就寝
  - ・アルコールとの併用をしない

## 睡眠薬は安全

睡眠薬に不安を感じながら服用している患者様は40%にも上ります。睡眠薬に対する誤解が不安を引き起こしているのです。

睡眠薬は医師の指示に従って正しく服用していれば、

安全です。やめられなくなることも（依存性）ほとんどありません。睡眠薬はやめ方があり、自己流にやめようとせず、医師に相談してください。

「睡眠薬が効かなくなった。」という方がいますが、最近の睡眠薬は長期間服用し続けても効き目がなくなること（耐性）はほとんどありません。もしそう感じたとしたら、①薬の飲み方が自己流になっていないか？②お酒と一緒に飲んでいないか？③不眠症自体が悪化していないか？不眠の原因が変化していないか？考えてみて、思い当たるようなら医師に相談してください。

「睡眠薬を飲み続けると、ぼけるのでは？」という質問を受けますが、そのようなことは絶対ありません。翌朝ボーッとしているようなら、効き過ぎが疑われるので量の調整が必要になります。あれこれ心配しながら睡眠薬を服用すると、かえって眠れなくなります。睡眠薬は安全な事を納得して、安心して、生活の質を上げるために服用していると思ってください。

「睡眠薬より寝酒の方が安全なのは？」「睡眠薬をお酒と一緒に飲んでいいの？」と質問を受けますが、寝酒は寝付きを良くする効果はありますが、睡眠後半では睡眠が浅くなり、利尿効果もあるため、途中で目が覚めたり、朝早く目が覚める原因になります。さらに、アルコールは容易に耐性を生じ、量が増え、アルコール依存症や肝障害の原因となります。睡眠薬の方が安全です。睡眠薬代わりの寝酒はやめて下さい。また、睡眠薬とお酒を分解する肝臓の酵素が同じなので、一緒に飲むといつまでも睡眠薬が体に残り、翌日にふらつき等が起き危険ですし、お酒は睡眠薬の効き目も悪くし睡眠薬の量が多くなっていきます。絶対睡眠薬とお酒と一緒に飲まないでください。

## 最後に

「快食・快便・快眠」は健康の源です。気持ちよく食べ（過食・偏食をしない）、気持ちよく排便をし（野菜・食物繊維をたくさん取り、運動する）、気持ちよく寝る（睡眠の量と質に心がけ、眠れない方は治療をする）ことで、皆様がますます健康に過ごされることをお祈りします！

薬剤師 美田昌子



# 防ごう！ノロウイルス感染

冬季の感染症として気をつけなければならないものに「感染性胃腸炎」があります。下痢とおう吐がおもな症状でその多くは、「ノロウイルス」が原因です。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ると感染します。特に乳幼児や高齢者は症状が重くなることがあります。

## ■症状

毎年11月から増えはじめ、翌年3月頃まで流行します。便や吐物に排泄されたウイルスは感染力が強く、集団の中で急激に広がっていきます。感染後1～2日で発症し、症状は吐き気、おう吐、腹痛、下痢便、発熱、通常2～3日で回復することが多いのですが、脱水になりやすいので注意が必要です。

## ■感染経路

ノロウイルスに汚染されたカキや二枚貝を十分に加熱しないまま食べることにより起こります。感染した人の便や吐物を介して、他の人に感染します。

## ■症状が出たら

おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。ぬるめの番茶や市販のイオン飲料でもいいでしょう。冷たいものや乳製品は吐き気や下痢を誘発しやすいので控えましょう。感染性胃腸炎の特効薬やワクチンはなく対症療法しかありません。乳幼児や高齢者は症状が重くなることもあり、早めに受診して下さい。

## ■感染予防（家族がノロウイルスに感染したら） 手洗いが大事！

1. 外出後、トイレ後、調理や食事の前、おう吐物・便を処理した後は必ず手を洗ってください。

2. 流水で汚れを落とし、石けんを使って十分にこすり洗いをしましょう。
3. タオルは共用せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用しましょう。

## 汚物は正しく処理しましょう

1. 感染者の吐物、便にはウイルスが大量に含まれています。素手で触らず、必ず使い捨て手袋・マスク等で防御してから処理を行いましょう。
2. 消毒方法には、加熱消毒(85度で1分以上)か、塩素系消毒剤(市販の漂白剤)を希釈して使う方法があります。床などの汚れのついた場所は、消毒剤で拭き取ります。汚れた衣類などは、汚れを落した後に消毒してから洗濯します
3. 汚染した物(拭き取るのに使った布類、手袋等)を捨てる時はビニール袋に入れ、消毒剤を振りかけ、袋の口をしっかりとしばって密閉して捨てます。

## 下痢をしている人がお風呂に入る時は

入浴は症状がひどい時は控えますが、シャワー等でお尻を洗うだけでもサッパリします。下痢をしている人の入浴は一番最後にし、風呂の湯につかる前にはお尻をよく洗います。風呂の水は毎日換えて、浴槽・床・洗面器・いす等も清潔に掃除してください。使ったタオルやバスタオルを他の家族が使わないようにしましょう。

## 調理・食事で気をつけること

調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は熱湯消毒(85℃で1分以上)又は漂白剤で消毒してください。

生ものは避け、十分に加熱した食品のみとしてください。

看護師 福盛田恵美子

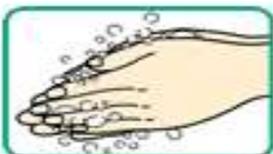
## 正しい手洗いの方法の図



まず手指を流水でぬらす



石けん液をとり出す



手の平と手の平をこすり、よく泡立てる



手の甲をもう片方の手の平でこする



指を組んで両手の指の間をこする



親指をもう片方の手で包みこする



指先でもう片方の手の平をこする



必要な場合は、爪ブラシを使って指先を洗う



両手首まででいいようにこする



流水でよくすすぐ

© SARAYA CO., LTD.



《丹頂》1990年・昭和55年作

平成21年4月11日に当クリニックは開院10周年を迎えました。

その記念に1枚の絵を探していましたら、この絵に出会いました。

雪の中に静かにたたずむ2羽の丹頂は雪の白さに負けず、凛としてその生命力を伝えています。

北海道は半分が雪の中。私は雪から寒さ、厳しさを感じますが、この絵の鶴と雪は、心の中に美しさ、静けさを運んでくれ、平穏を与えてくれます。疲れたとき、心をからにして眺めてみたくなります。また、忍耐強さや命を感じ、すぐそこまできている春を楽しみに、がんばろうという気持ちにさせてくれます。

### 上村松篁 (うえむらしょうこう)

明治35年(1902)～平成13年(2001)

京都に生まれる。母は上村松園。京都市立絵画専門学校に学び、西山翠嶂に師事。1948年、日本画団体「創造美術」の結成に参加。1984年、文化勲章受章。近代的造形、色彩感覚を取り入れた花鳥画で知られる。



# ちよつとブレイク!

## 待合室の絵画の話

### 上村松園 (うえむらしょうえん)

明治8年(1875)～昭和24年(1949)

京都に生まれる。鈴木松年、幸野樗嶺、竹内栖鳳に師事。1948年、女性として初めての文化勲章を受章。京都の風俗、歴史、謡曲の物語等に取材した気品ある格調高い女性像を描く。

### 上村淳之 (うえむらあつし)

昭和8年(1933)～

上村松篁の長男として京都に生まれる。京都市立美術大学に学ぶ。1995年、日本芸術院賞受賞。東洋独自の絵画表現を模索しながら花鳥画の新しい展開を求めて研鑽を重ねている。日本芸術院会員。京都市立芸術大学名誉教授。創画会会員。京都市学校歴史博物館館長。(財団法人 松柏美術館 館長)

左記に松篁(しょうこう)画伯の母松園画伯と息子淳之画伯の紹介をいたします。親子3代日本画家です。

奈良市登美ヶ丘に松柏美術館があります。その美術館には、上村松園・松篁・淳之三代にわたる作品を展示しております。もし絵画に興味がありましたら、奈良県に旅行した際にお立ち寄りください。画伯の紹介は、松柏美術館のホームページより引用させていただきました。

薬剤師 美田昌子

# 始めよう！転倒予防体操

## なぜ転倒予防は必要なの？

### 65歳以上の要介護の原因



要介護の原因の第3位は**転倒・骨折**です。

なかでも大腿骨頸部骨折は、**寝たきり**になってしまう可能性が高いといわれています。また寝たきりは、身体や脳の機能低下を招き、認知症などを合併しやすいのです。

介護を必要とせず自立した生活を送るためにも、転ばないことはとても大切です。

## どんな人が転びやすいの？

骨や関節、筋肉などの運動器の機能が衰えて生活の自立度が低下し、要介護や寝たきりになる可能性の高い状態を**ロコモティブシンドローム**といいます。40代の約80%、70代では約95%の方がロコモティブシンドロームであるといわれています。そしてこのロコモティブシンドロームの方は転倒の危険性が高いといわれています。

### ★5つのロコチェック★

- 片足立ちで靴下がはけない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 階段を上るのに手すりが必要である。
- 家の中でつまづいたり、滑ったりする。
- 15分くらい続けて歩けない。

1つでも当てはまる方は、ロコモティブシンドロームである心配があります！将来、要介護にならないために、今日から体操を始めましょう！

## 転倒予防体操

### ★強い骨を作る★

転ばないように、何かにすぐつかまることが出来る状態で、片方の足で立ちます。

骨は、重力や筋力などの力が加わることで、その力に負けないよう強くなろうとします。片足立ちは両足立ちに対して約2.75倍の負荷がかかります。1分間の片足立ちは約53分間の歩行に相当するといわれています。



### ★強い足腰を作る★

椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろします。お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を越えないようにします。安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

筋力低下は運動器の疾患や、歩行の不安定さにつながりやすいので、転倒の危険性も高まります。スクワット運動では、転倒予防にかかせない足腰の筋肉を強化することが出来ます。



### 運動を行う前の注意点

無理に試して、転んだりしないように注意してください。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状がある場合などは、まず医師の診察を受けてください。

運動の効果に遅すぎるということはありません。これからも生き生きと健やかに生活していくためにも、体づくり始めてみませんか？

健康運動指導士 五十嵐美生

# 食と健康

## ～冬野菜を上手に取ろう！～

スーパーには年中たくさんの種類の野菜が並んでいます。「どれが冬野菜？」という人もいるかもしれませんがね。旬を迎えた野菜は収穫量が増えるため、価格もお手頃なので通常より価格の下がったものであれば旬である可能性が高いです。冬野菜は寒さやカゼに効果的な作用があります。効果的な取り方を下記にまとめましたので参考にしてください。

### ①成分を逃がさずに摂る

野菜に含まれる栄養素には水溶性のものがあります。ビタミンCやビタミンB、カリウムなどはその代表です。溶け出してしまった成分もしっかり取り入れるなら、味噌汁や鍋など煮汁までいただく料理がベストです。また温かいスープも身体が温まるので一挙両得です。

### ②薬味をきちんと使う

この時期は葱、にんにく、生姜は必ずキッチンに備えておきたい野菜です。血行促進や新陳代謝を高める成分が身体を温めてくれます。基本的に香味野菜は殺菌力や解熱効果があるので風邪気味の時は摂取したいものです。

### ③皮や葉っぱもリサイクル

大根やかぶの葉っぱ、南瓜、人参の皮など普段は全部捨ててしまう部分も実は栄養価が高いのです！細かく刻んでお浸しにしたり、皮の厚いものは皮ごとふかす・じっくり熱を通すなどの工夫でいつもと違う料理ができます。また生ゴミの減量につながって一石二鳥です。

### 冬野菜の特徴

#### ほうれん草

寒くなるほどにフサフサと元気な葉が見られるようになります。緑が濃く葉が肉厚で、張りがあるもの、

根の部分が鮮やかな紅色しているものが良いでしょう。ほうれん草にはカロチン、ビタミンC、鉄が含まれています。根の赤い部分はマンガンも含まれているため、捨てずに工夫して料理をしましょう。

#### 大根

甘みが強い冬大根は、ふろふきやおでんで頂ければ身体も温まって一石二鳥です。つやのある白色ですっきりと重く、ひげ根の少ない若いものを選ぶと良いでしょう。大根にはビタミンCが含まれ、葉っぱはカロチン・カルシウムが含まれている緑黄色野菜なのでぜひ葉つきのものを選ぶと良いでしょう。

#### 白菜

鍋の主要野菜といえば白菜です。巻きがしっかりしていてズシッと重いものを選ぶと良いでしょう。白菜にはビタミンC・カリウム・食物繊維が含まれ、加熱するとカサが減り1食でたくさん食べられるのがいいところです。

#### ごぼう

素朴な味わいで舌を楽ませながら、便秘にやさしく働いてくれます。泥のついた太さが均一なもの、まっすぐ伸びたみずみずしいものを選びましょう。セルロース、リグニンなどの良質な食物繊維が含まれています。

#### 葱

そのまま頂くのはもちろん、薬味として使うだけで身体を温めてくれる野菜です。やわらかい青ネギ、シャッキリした白ネギなど料理によって使い分けをすると良いでしょう。いずれも白い茎が長くて太く、張りのあるものが良いです。ネギ独特の辛味「アリシン」は、身体を温めるほか、ビタミンB1の吸収を高める働きもあります。風邪で身体が弱っている時にお勧めです。

管理栄養士 西村友紀

大根のポタージュ<エネルギー：126kcal>

材料（2人分）

大根…200g  
大根の葉…適量  
ベーコン…1枚  
玉葱…50g  
水…1・1/2カップ  
コンソメ…小1  
牛乳…カップ1/2  
塩…少々  
こしょう…少々  
サラダ油…小1



作り方

- 1、ベーコンは1cm角に切る。大根はすりおろして軽く水切りし、大根の葉は5mm幅に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2、鍋に油を熱し、(1)のベーコン・玉葱をしんなりするまで炒め、(1)の大根おろしを加えてひと混ぜし、水、コンソメを加えて煮る。
- 3、沸騰したら中火で5分煮、牛乳、(1)の大根の葉を加えてひと煮し、塩・こしょうで味をととのえる。

## 平成22年1月～平成22年4月の予定

平成22年

- 1月27日（水）健康教室「動脈硬化を知ろう！」（臨床検査技師）
- 2月24日（水）健康教室「介護保険について」（社会福祉士）
- 2月26日（金）花楽会「コケ玉のつるし雛」（講師 吉守京子先生）
- 3月31日（水）健康教室「糖尿病の最近のトピックス」（院長）
- 4月28日（水）健康教室「ビタミン・ミネラルの役目」（薬剤師）

運動教室については院内掲示をご参照ください。

また、詳しくは事務にお尋ねください。

## 私の健康法&ストレス解消法

通院されている皆さんから趣味のお話を伺う事がありますが、マラソン、ハーモニカ、三線、民謡など、いろいろされていて感心してしまいます。

私も子供から少し手が離れたときに何か趣味を持ちたいといろいろやってみたのですが長続きしません。バトミントン、書道、アーチェリー、英会話と、最初は勢いよく飛びつくのですが、あっという間に熱が冷めて、通うのが億劫になってやめてしまうということを繰り返してきました。

そんな私が昨年の4月から『宝来ひょっとこ踊り』という楽しい踊りの会に入っています。まだまだ、先生や先輩の振りを見ながらですが楽しくやっています。9月には大通りの「だいどんでん」で舞台デビューして、久しぶりの緊張と高揚した気分をあげました。家族は「いつまで続くのかな？」と冷やかですが、4年後の同窓会には双愛踊り(衣装の前がひょっとこ、後ろがおかめ)が披露できたらと思っています。

月に3回程ですが汗をかいて踊った後はすがすがしい気分です。ビールのおいしさも更にアップです。

看護師 藤田文江



表紙絵より…旭山動物園に行きたいとずっと思っていました、昨年願いが叶い、甥っ子をだしに連れながら、オオカミ館でオオカミを見てきました。私は小さい頃から動物が大好きで、幼い頃は父に連れられ、学生の時は友人と、子供ができてからは、円山に住んでいたこともあり乳母車に乗せ坂道を上って円山動物園に通っていました。何十年の間、何度円山動物園に通ったことか。何度行っても飽きません。幼稚園の頃、猿を見ていて、網の間から手を出してきた猿に、お気に入りのコートのリボンをもぎ取られ、大泣きして飼育員の方や父になだめられたことを鮮明に思い出します。今、オオカミを始め、様々な動物たちが絶滅の危機に瀕しています。私の孫子の代まで、動物たちと仲良く暮らしていける地球であってほしいと切に願います。

薬剤師 美田昌子



〒006-0852  
 札幌市手稲区星置2条4丁目7-43  
 TEL(011)685-3300 FAX(011)685-3000  
 URL:<http://www.clinic-mita.com>  
 Email: [info@clinic-mita.com](mailto:info@clinic-mita.com)

受付時間

曜日	月	火	水	木	金	土	日祝
時間							
AM9:00~ PM12:30	●	●	●	●	●	●	休
PM2:00~ PM6:00	●	●	●	●	●	●	休

\*火曜日午後は2:30～