

食だより

睡眠と食事



近年、睡眠不足や睡眠障害が肥満、高血圧、糖尿病や心疾患など生活習慣病の発症や悪化に大きく影響を与えている事が明らかになってきました。質のよい睡眠で1日の疲れを取り元気な毎日を送る為に、役立つ栄養素や食べ物をご紹介します。

質のよい睡眠をとみましょう

質のよい睡眠をとる為には、『メラトニン』というホルモンが重要な役割を担っています。ホルモンの分泌を促す為には、まず神経を介して、睡眠に関する情報が脳に伝わる必要があります。それを伝えるのが『セロトニン』という神経伝達物質です。セロトニンは、たんぱく質の構成成分であるアミノ酸の一種『トリプトファン』を原料に体の中でビタミン B6 やナイアシンと一緒にすることで作りだされます。トリプトファン自体は体内では合成できない為、食品から摂り続けなければなりません。たんぱく質を含む食品に含まれる為、毎日の食事の中で摂取する事ができます。

トリプトファン

たんぱく質を多く含む食品に含まれる。
赤身の魚・肉・大豆製品・乳製品・ナッツ



ビタミン B6

たんぱく質が分解される際に必ず必要。セロトニンの合成にも関与。 鰹・鮪・にんにく・パプリカ・バナナ

カルシウム 神経の伝達をスムーズにする物質。不足すると寝つきや寝起きが悪くなると言われています。

ナイアシン

糖質や脂質、たんぱく質の代謝に必要。
鰹、鮪、鰯、レバー、舞茸

嗜好品 カフェイン・タバコ・アルコールは質の良い睡眠の妨げとなる為、就寝前は控えましょう。

鰹はトリプトファン、ビタミン B6、ナイアシンが豊富に含まれます

鰹の竜田揚げ風

材料 (2人分)

- かつお (刺し身用 柵) …200g
- 酒…大さじ 1
- 醤油…小さじ 2
- おろしにんにく…1 かけ
- おろし生姜…小さじ 1 弱
- サラダ油…大さじ 1
- 片栗粉…適量
- レモン (お好みで)

作り方

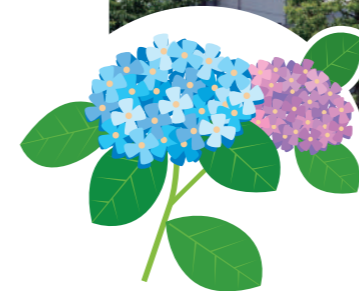
- 1 鰹は食べやすい大きさにカットして、キッチンペーパーで余分な水分を拭いておく。
- 2 ※をよく混ぜ鰹にかけ、10分以上置く。
1 に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで中火で蓋をして焼く。片面焼けたら裏返す。
- 3 しっかり火が通ったら、キッチンペーパーにのせ余分な油を落として出来上がり！



栄養量 (1人分) : エネルギー 180kcal 塩分 0.9g

Hospital News

vol. **19**
2015.July.1



紫陽花の花が美しい季節となりました。皆様のおかれましてはいかがお過ごしでしょうか？
7～9月は熱中症をおこしやすい時期です。
特に高齢者になると脱水が進んでも、のどの渇きが起こりにくくなります。
「のどが渇かなくてもこまめに水分補給」を心がけてください。

薬剤科



注意しよう！脳梗塞！

脳梗塞は夏に多いということをご存じでしょうか。

従来、脳梗塞や脳出血などは、血圧が上昇しやすい冬に多い病気として知られていましたが、脳梗塞に限っては夏のほうが多いことがわかっています。

特に睡眠中から起床後の時間帯にかけて、発症のリスクが高くなります。

その主な原因は、**脱水症状**です。夏は汗をかくため、気付かないうちに体内の水分が不足がちになります。すると血液の流れが悪化し、血管が詰まりやすくなるのです。高齢者に限らず、30～50歳代の比較的若い世代でも、発症することがあるので注意が必要です。次のような症状がみられたときには注意しましょう。

1. 片方の手に急に力が入らなくなり、はしやペンなどを落とす。
2. 片方の手や足がしびれたり、感覚がなくなる。
3. 片方の目が見えなくなり、視野が欠ける。
4. 足元がふらついたり、めまいが起こる。



1. こまめに飲む

水分を摂取しても、からだ全体に浸透するには15～20分程度はかかります。したがって水を飲んでも、すぐに血液の流れがよくなるわけではありません。大切なのは、汗をかいていなくても、早め早めに、そしてこまめに水分補給を行うことです。特にスポーツ時や外出時など、汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクにしましょう。

2. 室内にいても欠かさずに

夏には汗をかかなくても、脱水症状を起こすことがあります。エアコンの効いた室内は、乾燥しており汗をかかなくても、常にからだから水分が奪われています。なので、室内にいるときもお茶などを飲みましょう。高齢になるほど、のどの渇きに気付きにくくなるので、定期的に水分をとることが大切です。

トイレに行ったとき**尿の色が濃くなっていたら水分不足**のサインです。

3. アルコールは水分補給にはならない

お酒を飲んでいると、たくさん水分をとっているように感じるかもしれませんが、ところが、アルコール類には利尿作用があるため、飲んだ以上に尿となって水分が排出されてしまうケースが多いのです。お酒を飲むときは、**最後に水を1～2杯飲んでおく習慣をつけるようにしましょう。**

4. 枕元には飲み物を

夏の脳梗塞の予防で、もうひとつ大切なことは、睡眠の前後に上手に水分補給を行うことです。枕元に水を置いておき、**寝る前、起きた時に水を1杯飲みましょう。**またトイレに立った後に飲むようにすると、睡眠中に汗で失った水分の補給になります。特に血圧が高めの人や、動脈硬化の疑いがある人は、睡眠の前後の水分補給をぜひ心がけてください。

4階 回復期リハビリテーション病棟

脳血管障害や骨折の手術などで急性期の治療を終えた後も、すぐに元の生活に戻ることが困難な場合、在宅生活や社会復帰を目指しリハビリテーションを実施する病棟。

それが、「回復期リハビリテーション病棟」です。



病棟での生活が単調にならないよう、リハビリテーション科と連携し、朝のラジオ体操や、夏祭り・クリスマス会などの季節の行事も企画しています。病棟内では毎週2回『音楽サークル』と銘打ち、患者さんと病棟スタッフで童謡や歌謡曲を歌う企画を実施しています。



毎月曲を替え、患者さんのリクエストにもお応えしています。

大声で歌われる方や、手拍子だけで参加される方。時々懐かしさに涙ぐまれる方もおられます。楽しみ方は人それぞれではありますが、終わった後は皆さん笑顔で過ごされています。



患者様が安心・安全に

リハビリテーションに取り組めるよう、これからもスタッフ一同努めていきます。