



楠だより 4月

— 2013年 —

偶数月発行 NO.33 H25.04.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

24

よく眠れていますか?



睡眠は一日の疲れを取り、次の日も元気で活動できるようにする重要な働きを持っています。しかし、睡眠の役割は「からの疲れを取る」だけではありません。こどもは寝ている間に成長ホルモンが出ることで体が成長します。また、「夢」には記憶を固定させる重要な役割があるといわれています。「夢見が悪い、悪夢を見る」のはストレスの注意サインです。また、徹夜で勉強してもしっかり睡眠をとらなければ、せっかく勉強したこともすぐに忘れてしまいます。

睡眠はさまざまな体の病気にも関係しています。糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病では、健康な人に比べて不眠の頻度が高いことが分かっています。生活習慣の乱れは睡眠の乱れと密接に関係しているのです。さらに不眠が長く続くと心身のバランスに乱れが生じ、うつ病などのこころの病気も引き起こしやすくなるので注意しましょう。

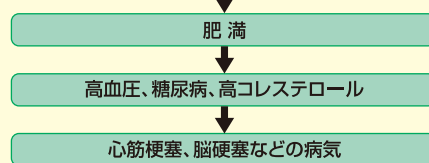
よい睡眠には個人差がありますが、睡眠時間は長すぎも短すぎも良くないと言われています。人間には「体内時計」と言われる目に見えない時計が備わっています。朝、目が覚めて光を浴びた時に体内時計は一日の始まりを刻みます。ですから朝の光を大切に一日を過ごすことで質の良い睡眠が得ら

れるようになります。

皆さんは「寝酒」をしたことはありませんか？お酒を飲むと眠くなります。確かにその通りです。しかし、お酒には「深い眠りを減らしてしまう」という睡眠の質を落とす作用があるのです。寝酒をすると夜中に目が覚めてしまう、次の日に体がだるく疲れが取れない、二日酔いで頭痛がするのにも良い睡眠がとれていないためです。眠れない人がお酒を飲むと不眠症がますます悪くなってしまいますので、寝酒は絶対しないように注意してください。

生活習慣の乱れ=生体リズムの乱れ

食事 食生活の乱れ	運動 運動不足	休養 不眠
--------------	------------	----------



睡眠に対するお酒の影響

寝つき	睡眠中	睡眠の深さ	効果の減弱	依存症
良い場合が多い	途中で目が覚めることが多い	比較的浅いことが多い	弱くなり量が増えることもある	それなしでは眠れなくなることもある

参考文献 (図1):新薬と臨牀2009年10月号 大塚邦明

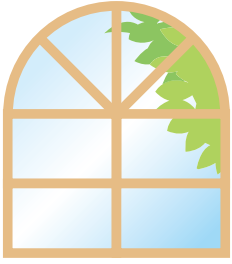
病院の 基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 高度先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

目次

健康手帳 (24)	1
ほっと一息	2
健康レシピ 第25回 いちごみるくプリン	3
診療科から 皮膚科	4
患者さんへのお知らせ	4

ほ っ と 一 息



病院内にある癒しのスポットをいくつかご紹介させていただきます。
当院に来られる際は、ぜひお立ち寄りください。

正面玄関左側のスペースを模様替えいたしました。
この場所を通られる時に、少しでも和やかな気分になっていただけたら幸いです。
なお、スペース内は石で滑りやすく危険ですので、立入禁止となっております。
ご理解の程よろしくお願いいたします。



●クラゲにエサを与えない ください!

外来診療棟1階総合案内前にクラゲの水槽があります。

水槽内には10匹のクラゲが元気に泳いでいますので、みなさんかわいがってください。

本物のクラゲかどうか、じっくり見てみてくださいね。



花を飾る取り組みの一環として、新たに小庭園を第一病棟出入り口(大倉山側)に設けました。
四季折々、小庭園の様子が変わりますので楽しみにしてください。(開放時間:8~17時)





一品料理で満足感アップ

低エネルギーおやつ編

いちごみるくプリン

栄養量 (1人分)

エネルギー	53kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	0.9g
炭水化物	8.6g
食塩相当量	0.2g

※飾りの栄養量は含みません。

今回は春におすすめのデザートをご紹介します。
 通常のデザートには砂糖などが多く含まれており、血糖値を急激に上昇させてしまいます。
 プリンは卵や生クリームを使って作るため、市販のものではエネルギーが約200kcalあります。また、家で作ろうと思うと液をこしたり、蒸したりなど少し手間のかかるデザートです。
 今回ご紹介するプリンは低エネルギーで作り方も簡単!! 見た目にもかわいらしい春にピッタリな一品です。ぜひお試しください!!



※写真の盛付けは1人分です。

作り方

材料(4人分)	
いちご	100g(8個)
低脂肪牛乳	350ml
粉ゼラチン	5g(大さじ1/2)
水	30ml(大さじ2)
低エネルギー甘味料(粉末)	6.5g(大さじ1/2)
バニラエッセンス	少々
(飾り)	
いちご	適量
ミント	適量

計量の単位は大さじ1=15ml

- いちごはヘタをとり、つぶして牛乳(50ml)と混ぜる。
- 水に粉ゼラチンをふりかけ、ふやかす。
- 鍋に残りの牛乳(300ml)と低エネルギー甘味料を加えて火にかける。
- 沸騰直前に火からおろして、2を加えてよく混ぜ溶かす。
- 完全に溶けたら、1とバニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 粗熱がとれたら、容器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- お好みでいちごやミントを飾る。

ここがポイント



- 今回はいちごをつぶして作りましたが、ミキサーにかけてなめらかに仕上げてもおいしいですよ。
- 生クリームや牛乳の代わりに低脂肪牛乳を使用することで、エネルギーや脂質を抑えることができます。
- 低エネルギー甘味料を使用することで、砂糖の1/3量で砂糖とほぼ同じ甘さにすることができます。低エネルギー甘味料には色々な種類がありますので、栄養士にご相談ください。

食事・栄養についてのご相談は、月～金曜日に
 予約制で行っています。お気軽に医師、看護師、
 管理栄養士にお申し出ください。

●栄養相談に関する問い合わせ先●
栄養管理部 ☎078-382-6820 (直通)
 受付時間 平日8:30～17:15

皮膚科

皮膚科は目でみえるところにできた全ての病気を治療・予防する診療科です。体表をおおうすべての部位が治療の対象となり、毛、汗腺、脂腺、爪も取り扱う部位に含まれます。対象とする病気には、皮膚感染症、アレルギー、膠原病、薬疹から皮膚癌まで幅広い病気が含まれ、皮膚を通じて皮膚の影にかくれた全身の内臓病変を診る診療科です。

当皮膚科は光皮膚科学のメッカとして光線、紫外線関連の研究を精力的に行い、この分野において中心的役割を果たしています。悪性黒色腫などの皮膚悪性腫瘍、蕁麻疹・アトピー性皮膚炎などの皮膚アレルギー疾患、乾癬の分野にも力を注いでいます。皮膚悪性腫瘍、皮膚アレルギーに関しては午後に専門外来を行うことでより丁寧な診察を心がけています。また、大学病院という地域の最終基幹病院として、一般の皮膚科では取り扱いにくい治療の難しい疾患、遺伝性の疾患、保険適応になっていない先進医療の適応

になる疾患を優先的に取り扱っています。

幅広い領域を取り扱っているため、外来が混雑しておりご迷惑をおかけいたしておりますが、ご理解いただけますようお願い申し上げます。皮膚は目にみえる臓器ですので、スタッフ一同患者さんと同じ目線でよりよい医療を提供できることを目指しています。



ご存知ですか？
院内でさっぱりしましょう

理容室・美容室「モモタロー」

外来診療棟地階（一般食堂前）
※正面玄関から地下へ下りてください。

理容室

美容室



営業時間

- 平日:午前9時～午後6時
- 日・祝:午前10時～午後5時
- 定休日:土曜日
- TEL:078-362-5599

病室への出張もいたしております。病棟詰所を通じてご連絡下さい。



院外処方箋の使用期限は
発行日を含めて**4日間**です。



病院敷地内
禁煙にご協力を



忘れ物、落とし物は、1階
受付6番窓口でお預かり
しています。内線3075