

# 健診便り春号

Vol.13 御所病院 健康管理センター

体内時計 オプション検査 禁煙 健康レシピ 骨の健康



春の日差しが心地よくなりました。風に舞う桜吹雪が目を楽しませてくれます。うたた寝の心地よさを感じる季節ですが、一日を元気に過ごすため、体を軸にエネルギーな体を作っていきましょう。

### 体調チェック

- 午前中は体が重い
- 手足が冷える
- 昼にあまりお腹が空かない
- 昼食後眠くなる

### 快適な一日のために

#### 朝に体内時計をリセット



**生活** ○早めに起きてすぐに外の光を浴びる  
○起床後1時間以内に朝食をとる

朝の光と朝食の間が空きすぎると、リセット効果が弱まるので目覚めて1時間以内に食事をとりましょう。体は絶食後の食事を一日のスタートとして認識します。夜遅くまで食べていると体内時計はずれていきます。夕食を早めにとり絶食時間をしっかりとりましょう。

朝食は最も熱の生産

量が高くなります。



- 食品** ○朝食の量を増やす  
○朝食で菓子パンを食べない

炭水化物やたんぱく質食品を取ることで、体温は一気にあがります。菓子パンは油脂が多く、たんぱく質が少ないので体温が上がりにくくなります。また、量が少ないと、エネルギー切れとなり、昼食後一気に血糖値があがることで眠気やだるさを招きやすくなります。朝食はご飯や果物などの炭水化物をしっかりと、卵や納豆などタンパク質のおかずを添えましょう！朝食がしっかりとれるよう、時間に余裕が持てると良いですね。

### 朝の食事をコンビニで選ぶなら

鮭入りのおにぎりや納豆巻き



卵やツナの入ったサンドイッチ



カップスープなどをそえて

朝の光で体内時計をリセットしたら、16時間後に睡眠ホルモンが出始めます。例えば6時に起床で夜10時にはホルモンが出始めます。この時間には、スマホやパソコンなどをさけると、よい睡眠に入れます。

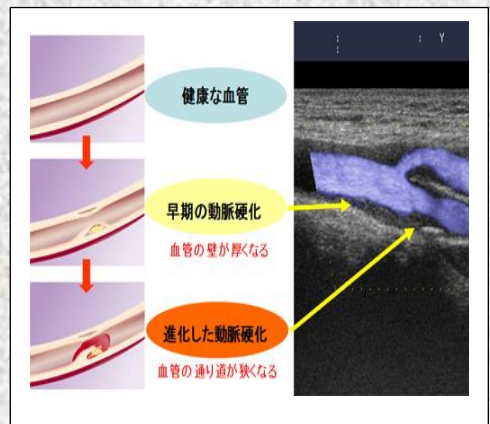


## オプション検査のご案内

### 脳梗塞セット

#### 頸動脈超音波(エコー)検査

・・・首のやや横側を走る頸動脈を、エコーにより動脈硬化の程度や血栓の付着がないかを見ます。脳へ血液を送る主要な血管なので、頸動脈の動脈硬化は脳の血管の動脈硬化がどの程度進んでいるかを知る手がかりとなります。



#### 頭部CT

・・・脳病変をCT断面画像で診断 大脳・小脳・脳幹の病変を確認できます。

#### 動脈硬化検査



・当日、医師より説明とアドバイスがあります。単品での検査も可能です。セットでお得になっています。

オプション価格 脳梗塞セット 15000円

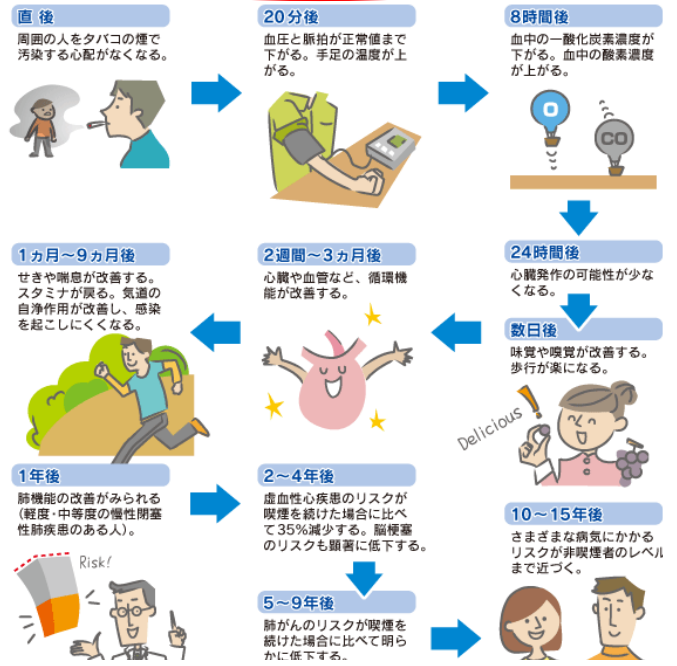
## 禁煙コラム 10 話

### そろそろ禁煙をしてみませんか？

若者のタバコ離れが加速していて、20代の喫煙率は今3割と言われています。2000年当時は20代で6割だったことを考えると、ものすごく減ってきています。その一方で、30～40代の喫煙率は平均して40%を超えています。今、CMでも流れているように、小学生のうちからタバコの害について学んでいます。今後、タバコを吸う人口は更に減っていくことでしょう。時代の流れにのって、そろそろ禁煙をしてみませんか？



## タバコを止めてからの身体の変化



## 健康寿命をのばそう！

### 骨の健康



骨量は20歳ごろにピークに達し、女性では閉経に伴い50歳前後、男性では70歳代ごろから低下します。骨粗鬆症は骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。体の中では、たえず古い骨は溶かされ、新しい骨が作られています。この新陳代謝が崩れると、骨形成が追い付かなくなり、骨強度が低下します。その原因は加齢や女性ホルモン(エストロゲン)の低下など。そのため閉経後の女性に多いのです。また骨の半分はカルシウムですが、半分はコラーゲンです。このコラーゲンの量が少なかったり質が悪いと骨折のリスクを高めます。その原因は加齢や生活習慣病などがあげられます。必要に応じて、50代に入られたら骨粗鬆症の検査を受けてみるのも、今後の予測に役立ちます。脆弱性骨折(大腿骨近位骨折または椎体骨折)がある方、骨量が若年成人の平均値(YAM)の80%未満の方は注意が必要です。

### 骨の強度を高めるには・・・



**食事** 栄養バランスのよい食事を中心にカルシウムとタンパク質、ビタミンDを積極的にとりましょう。

**運動** ウォーキングや筋トレなど毎日30分程行うのが理想。立つ時間を増やすなど、骨に適度な負荷を掛けましょう。しない人と比べると骨のカルシウム量に差が！

今からでも遅くない！



**薬物** 骨吸収を抑制、骨形成を促進する薬など  
椎体骨折予防には6ヵ月以上、大腿骨近位部骨折予防には1～2年以上継続して治療が必要です。

## 健康レシピ 大根ステーキ

大根には春夏秋冬、それぞれ育成に味わいがあります。春夏大根は辛みが強め、体の熱を冷ましてくれます。

- ①大根を皮をむかずに1.5cm幅の輪切りに(食感大事)
- ②ゴマ油を熱し強火で両面をこんがり焼く
- ③しょうゆ、砂糖を加え中火で照りがでるまで味をからめたら完成。(ネギや七味をふると大人味に)



クックパッドより

皮にはビタミンCが2倍

## スタッフ雑談



ジャイアンの名言で「俺のモノは俺のモノ。お前のモノは俺のモノ」ってあるけど、あれはいじめっ子の言葉じゃなくて、のび太が小学校の入学式の時に無くしたモノをジャイアンと一緒に探してくれた時の言葉なのは最近まで知らなかった。



お前が無くしても俺のモノだと思って探す。お前の痛みも俺のモノ。

ジャイアンって、友達思いのいい奴だったんですね。2011年3月25日のアニメで、のび太が失くしたランドセルをジャイアンが探して見つけてくれたのです。この言葉はそういう意味だったんですね。

スタッフに手に入れるならどっちと聞いたら



VS



=ポケットの勝利

