

体内時計のずれを上手にリセット！ 健やかな生体リズムで生活習慣病を STOP！！



もともと私たちの体に備わっている生体リズム。その乱れがさまざまな不調や生活習慣病などの要因になることが、多くの研究で明らかにされてきています。

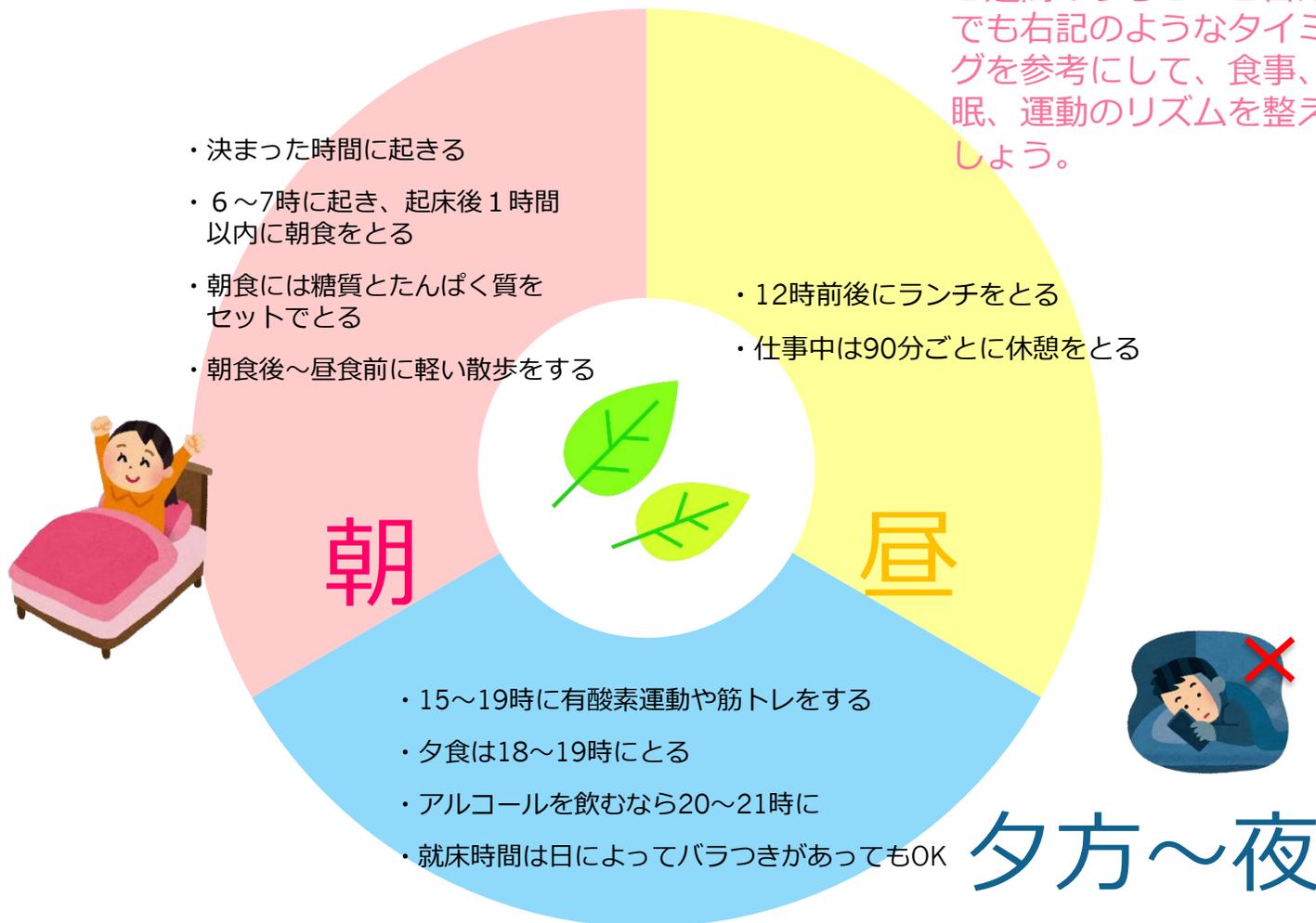
生体リズムを生み出す体内時計には秒単位のものから年単位のものまでさまざまな種類がありますが、とりわけ生活習慣や健康との関わりが深いのが約24時間周期の「概日リズム（サーカディアンリズム）」です。

不規則な生活が続いたりすると、体内時計の細胞の中にある時計遺伝子に異変が生じ、時計を狂わせてしまうことに。食欲を抑えるホルモンや食欲を促すホルモンの濃度に異常が生じることから、メタボリックシンドロームや糖尿病といった生活習慣病、がん、アルツハイマー型認知症などの病気のリスクが高まっていくことになるのです。



生活リズムを整える一日の過ごし方

1週間のうち1～2日だけでも右記のようなタイミングを参考にして、食事、睡眠、運動のリズムを整えましょう。



就床時間について

体内時計の調節のためには、寝る時間よりも起きる時間のほうが重要。ただし、体内時計はもともと朝日を浴びてから約15時間以上経つと自然と眠くなるようにセットされているもの。できるだけ夜更かしは避け、早寝早起きの習慣を。

深夜のスマートフォンやパソコンのブルーライトも体内時計を狂わせるので控えましょう。

【在宅訪問診療の開始および診療時間の変更に関するお知らせ】

当院では、令和2年10月より週1回の在宅訪問診療を始めます。
それに伴い、下記時間帯での一般外来診療を中断させていただきますこととなります。
患者様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	-	○	○	-
14:30~19:00	○	○	※	-	○	△	-

外来中断の時間帯
毎週水曜日 午後2時30分より午後5時

院長

※午後5時より午後7時の外来診療はこれまで通り行います。

※上記時間帯以外でも、急変時対応のため、緊急で往診を行う場合もございます

禁煙をはじめませんか？

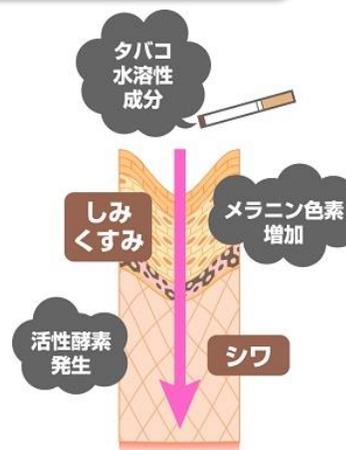
見た目の老化を驚くほど加速させる！

加齢、乾燥、お手入れ不足なども皮膚の老化を促進し、シワや肌荒れの原因になりますが、タバコの害はそれ以上。長期間にわたりタバコを吸い続けていると、深いシワが増え、ほうれい線が刻まれ、顔色がどんよりくすむようになります。



双子の研究では、顔を見ただけでどちらが喫煙者かわかるほど。タバコは“見た目年齢”に直結、美容の大敵であることは間違いありません。

「乾燥や歳のせいよね」と思っていたそのシワ、実はタバコの煙が影響しているかもしれませんね。



※禁煙外来をご希望の方は、スタッフまでお声かけ下さい（禁煙外来は平日の午前中となります）

報道では、心ない日本人の行動を、欧米との比較でどうこう言っているものが多いが、そうであろうか。懸命に働く医療従事者とそれを支える家族、陣中見舞いと差し入れをくださる多くの有志、みんなで知恵を出し合いこの難局を乗り越えようとする飲食、観光業の方々、そのような人々を至るところに見かける。ファクターXとは、災害の多いこの国に住む私たちの体に染み付いた行動様式ではないであろうか。今こそ、他者と比較することなく、自分たちの力を信じ、協力してこの難局を乗り越える時ではなからうかと思う。

その日はたまたま十五夜の夜だった。いつも通りの酒宴の席で誰かが山のほうに目を向けると、これにつられて誰かの目も山に向く。やがて山の端に月が上ると、一同は期せずしてお月見の気分支配された。暫くの間誰の目も月に吸い寄せられ、誰も月の事しか口にしなくなった。この席にたまたまスイスからの客人たちがいた。彼らには、一変したと見えるその雰囲気はどうしても理解できなかった。（中略）お月見という晩に、伝統的な月の感じ方が何処からともなく顔を出す。取るにたらぬことではない、私たちの体に染み込んでいる文化とはそういうものだ。文化という生き物が生き育っていく深いうちには、飛躍や変異といったものでは置き換えることができない何かがあるに違いない。（小林秀雄：考えるヒントより）

院長ブログの一語一笑
（いちごいちえ）



院長 平澤元朗先生