

食品にはさまざまな栄養素が含まれており、それが複合的に作用して体内で働いています。対してサプリメントは、特定の成分を濃縮したもので、食品で得られる幅広い作用は期待できません。また、特定の成分だけをとり、過剰摂取になる心配もあります。サプリメントは補助的なものと考え、食事改善に努めましょう。



食事の代わりに、サプリメントで改善できない？

生活習慣病



伝心 医心



R3年1月
第19号

ひらざわ内科ハートクリニック



前月号で述べさせていただいた睡眠負債。「睡眠負債」とは、わずかな睡眠不足が、まるで借金（負債）のようにじわじわ積み重なることを言います。その睡眠負債のリスクはどの程度だったでしょうか？

さて、睡眠負債のリスクがあるとわかったら、どうすれば良いのでしょうか？

睡眠負債の返却方法

その方法は、『これまでより長く寝る』ようにすればよいのです。

ただし、「週末の寝だめ」に頼ろうとすると生活リズムが乱れ、平日の睡眠に支障が出てかえって負債を増やしてしまうリスクが高くなります。

おすすめするのは、平日の睡眠時間を今よりちょっとだけ多めにし、週末も同じ時間をキープする事です。「早めに寝床についたとしてもなかなか眠れない」というお悩みをお持ちの方もいるかもしれません。そんな方の対策として、

「すみやかに寝るための極意10か条」を参考に見てみてください。

※すべて行う必要はありません。ご自分の生活に無理なく取り入れられるものを選んで試してください。

すみやかに寝るための10か条

- 一、午前中に日の光を浴びましょう
- 二、食事の時間は一定にしましょう
- 三、運動は夕方。散歩もよいでしょう
- 四、カフェインは寝る3時間前までにしましょう
- 五、お酒は寝る3時間前までにしましょう
- 六、寝る2時間前より強い光を避けましょう
- 七、お風呂は寝る30分前にしましょう
- 八、寝室の温度は18度～26度に保ちましょう
- 九、布団でのスマホ・ゲームは避けましょう
- 十、寝なきゃとあせらないでおきましょう



ご高齢の方の場合

体に必要な睡眠時間は40～50代のころと比べて減るとされていますので、**必ずしも7～8時間得る必要はありません。**

「8時間寝なければ」と意識しすぎるとそれ自体がストレスになり、かえって不眠につながることもあるので気をつけてください。

【風邪の症状でご来院する患者様へのお願い】

下記の方は、**直接クリニック建物内に入らず**

一旦、**お車やご自宅から当院へお電話ください** ☎0776-35-8822

- 熱のある方 (≥37.5℃)
- 咳や鼻水、喉の痛み、倦怠感等の風邪症状のある方
- 新型コロナウイルス感染症の濃厚接触が疑われる方

※診察までの間、お車での待機をお願いすることがあります。ご了承ください

禁煙をはじめませんか？

加熱式タバコは禁煙につながる？

加熱式タバコとは、たばこ葉を燃やすのではなく、加熱することによって蒸気（たばこペーパー）を発生させ吸うものです。

葉タバコを燃焼しないので副流煙が（ほとんど）生じないため、「におわない、部屋の空気を汚染しない、受動喫煙の害がない」などがうたい文句になっています。

しかし、煙は肉眼では見えませんが、特殊なレーザーを使って調べると、かなりの距離まで呼出煙が流れていることが明らかになっています。ということは周囲にいる人に受動喫煙が生じるということなのです。

さらに、発がん性物質をはじめ、多くの種類の有害成分が含まれていることが明らかになってきています。またニコチンも紙タバコの10～80%程度含まれているので、ニコチン依存症を招きます。紙タバコから加熱式タバコに変更しても、禁煙が出来たということにはなりません。手を出さない・使用しないことが大切です。



上：紙巻きタバコ（たばこ葉を粗く刻んで空気が通る程度に詰めています）

下：加熱式タバコ（たばこ葉を練って固めています）

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

院長ブログ（一語一笑）

「勝負所・・・」

（いちごいちえ）

新年早々、来年大学受験を控える息子が神妙な面持ちで部屋に入ってきた。彼曰く、自分は意志が弱く、勉強していてもついついユーチューブをみてしまう。そこでタブレットを入れ設定した時間がくるまで絶対に開かない小さな箱をアマゾンで購入したい、とのことだった。そんなものに頼らなくても・・・と思いつきながら、受験まであと一年あるが「今が勝負所」と判断した彼の決意を尊重しOKを出した。

考えてみれば、わたくしたちは人生の中でいくつもの勝負所に鉢合わせする。急性期病院で勤務をしていた時は、人工呼吸器をつけるべきか、どの治療を選択すべきか・・・など迅速な決断を迫られる勝負所が毎日のようにあった。開業してからは、昨年新型コロナウイルス感染症のため、早速クリニック存続にも影響する判断を強いられた。想定外であったが、まさに勝負所であった。

そんなこれまでの多くの勝負所にすべて「勝った」わけでは当然ない。負けて多くを学んだこともある。そう大局的に見れば、「勝ち」や「負け」という結果以上に、どれだけ本気に物事に取り組みただかというプロセスの方に意味があったと思うことは少なくない。

新しいワクチンの接種が世界各地で始まり、大きな期待が寄せられている。日本でも医療崩壊が現実味を帯びている地域が出てきている中、感染を抑え込むことができるかどうか、まさに勝負所である。これまでに大規模に接種されたことがない新しいタイプのワクチンであり、有効性や安全性の面で不透明な部分も多いのも事実であるが、世界中の叡智を集めることで、これだけ早くワクチンが開発された（インフルエンザの場合、ワクチン市販までに約30年かかっている）というプロセスは評価されるべきであり、今後のウイルスに対する医療を大きく変えていくのだと思う。

本年も地域の皆様の健康不安に少しでも寄り添うことができるよう、スタッフ一丸で取り組み進んでいきますのでよろしくお願いたします！



院長 平澤元朗先生