

【2020年4月からの診療体制変更について】

- 1) 休診日が、**水曜日・日曜日・祝日**となります。
- 2) 土曜日の診療体制は週ごとに担当医が変更となります（予めご案内いたします）。



今週の **花** 言葉

里桜

あなたに微笑む

クジャクヒバ

忍耐

ストレチア

情熱

松田院長からあなたへ 耳より情報

◆短時間睡眠が骨密度低下や骨粗鬆症リスク増加と関連

Ochs-Balcom HM, et al. J Bone Miner Res. 2019 Nov 6.

睡眠時間をしっかり確保することは健康維持にはとても大切であることが知られています。今回、睡眠時間と骨粗鬆症との関係が報告されましたので紹介します。

■女性 1万 1084 人を対象

女性の健康イニシアティブ（WHI）に参加した閉経後女性 1万 1084 人を対象に、睡眠の時間および質と骨密度および骨粗鬆症の関連を横断研究で検討しています。

■睡眠時間が 5 時間以下は要注意？

線形回帰モデル解析の結果、1 晩当たりの睡眠時間が 5 時間以下のグループで、全身、股関節、大腿骨頸部および脊椎の骨密度が対照群（睡眠時間が 7 時間）よりも平均 0.012g/cm²-0.018g/cm² 低いという結果でした。また、調整後多項回帰モデル解析で 1 晩当たりの睡眠時間が 5 時間以下群で股関節の低骨量および骨粗鬆症オッズが増加し（オッズ比 1.22、1.63）、脊椎でも同様にオッズ増加が見られました（同 1.28）。一方で、WHI 不眠評価スコアで評価した睡眠の質と骨密度に統計的有意な関連は見られませんでした。

★院長よりメッセージ

睡眠不足は、高血圧や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因になるといわれていますが、骨密度の低下や骨粗鬆症のリスクを高めるとの結果はとても興味深いですね。私たちの健康には睡眠時間がとても大切であることを再認識しました。日本人は欧米諸国と比べると睡眠時間が短いそうです。しっかり睡眠をとって心身共に健康でいたいですね♪

リハビリ科からあなたへ

4月の旬の食材と料理についてお話しします！

4月に旬を迎える食材は、新しいはじまりに順応できるように、体を構成する骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムを含む食材や、体の内側から綺麗に美しく整えてくれるビタミン・ミネラルを多く含む食材が登場します。

【季節を食べよう】 4月の食材！

【落(ふき)】

●選び方・見分け方

葉が生き生きしていて、全体がみずみずしいものが新鮮です。

茎は太さが均一なものを選びましょう。

●保存方法

葉と茎を切り離し、それぞれをラップで包むかビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。時間がたつとアクが強くなるので早めに食べましょう。

●健康や美容への効果

食物繊維やカリウムを多く含みます。高血圧や動脈硬化など生活習慣病の予防に効果が期待できます。

【アスパラガス】

●選び方・見分け方

鮮やかな緑色でハリがあり、穂先がピンとしまっているものが新鮮です。

●保存方法

水分蒸発が激しいので、ラップで包むかビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。なるべく早く食べきるようにしましょう。

●健康や美容への効果

名前の由来となったアスパラギン酸を多く含みます。免疫力を高め、疲労回復、新陳代謝の促進に効果が期待できます。

【グレープフルーツ】

●選び方・見分け方

形がよく、表皮にハリがありずっしりと重いものを選びましょう。

●保存方法

冷暗所で約2週間もちますが、気温が高い場合は乾燥しないようにラップで包むかビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

●健康や美容への効果

ビタミンCが豊富です。さわやかな甘みと苦みがあります。この苦みはナリンギンというポリフェノールの一種でガン予防にも効果が期待できます。

他にも、キャベツやさやえんどう・しらす・かつお・ひじき・ホタルイカ・たけのこ・あさりなどもあります！

旬を美味しくいただくことは本当に幸せなことです(*^-^*)♪

是非積極的に食卓に取り入れてみてくださいね。

※引用：食の歳時記