

【当院では新しい再生医療がスタートしました！】

脂肪由来幹細胞治療

皮下脂肪組織から採取した幹細胞を利用した治療法です。抗炎症作用と組織修復作用効果があるとされており、多くの可能性を秘めた治療法です。



今週の 花言葉

サンキライ	不屈の精神
ルスカス	陽気
シンビジューム	飾らない心

松田院長からあなたへ 耳より情報

■野菜ジュースの賢い利用法について 女子栄養大学教授 上西一弘教授

栄養をバランスよく摂取することはとても大切ですが、どうしても野菜が取れないことがあります。そんな時、皆さんはどうしていますか？

■野菜ジュースは野菜の代わりになる？

もっとも簡単な方法は野菜ジュースで摂取することだと思います。

しかし、野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。野菜を加熱したり、汁を搾ったりする過程で、ビタミンCや食物繊維など損なわれてしまう栄養素があるからです。

■メリットもある！

ビタミンA（β-カロチン）や鉄など、ジュースにした方が吸収率が上がる栄養素もあります。また、何より手軽にビタミンやミネラルを手軽に取れるというメリットがあります。

■お気に入りのジュース紹介

最近、個人的に飲んでいるのが写真で紹介したジュースです。私は毎朝5時半には起きていますが、起床してまもなくどちらかをその日の気分で飲んでいきます。朝食前に飲むと体に染み渡る感じがしてすっきりしますのでお勧めです！

★院長よりメッセージ

基本は食事での摂取が理想ですが、なかなか難しいですね。ちなみに飲むなら食前がいいでしょう。食事30分前の野菜ジュースの飲用で、肥満リスクとなる血糖値の急上昇が抑えられる事が、一部の研究で明らかになっています。ただ飲みすぎは禁物です♪





体内時計がスムーズに働くと、私たちは心地よさを感じられるようにできています。たとえ新型コロナウイルス感染症の世界的大流行のように、生活が混乱している最中であっても、体内時計が正確に働くように努めることで、つらい気分をやわらげることができます。医学的根拠に基づいた、だれでもすぐに始められる簡単なポイントを抜粋して紹介します。

日常生活を規則的に送るための自己管理術

- ◇ 自宅待機や在宅勤務であっても、自分自身で決まて行う日課を設定しましょう。そうすることで、あなたの体内時計は安定して働くようになります。
- ◇ 毎日、同じ時刻に起きましょう。決まった時刻に起床することは、体内時計が安定して働くために最も大切です。自分自身に合った、起床と就寝の時間を決め、一貫してその睡眠リズムを保つようにしましょう。もし、あなたが夜型ならば、たとえ家族より少し遅く寝て、少し早く起きることになったとしても大丈夫です。毎日、同じ時間に床につき、同じ時間に起きることがポイントです。
- ◇ 毎日、一定時間を屋外で過ごすようにしましょう(密閉・密集・密接の3蜜の状況を避け、一人でいられる場所で)。体内時計の時刻合わせには、朝の光が欠かせません。朝と言っても、お昼近くよりは、午前中の早い時間帯が望ましいでしょう。
- ◇ もし、あなたが外に出られないとしても、少なくとも2時間は窓際で過ごし、日の光を浴びながら、心の落ち着ける時間を持ちましょう。
- ◇ 毎日、運動をしましょう。できれば、毎日、同じ時間帯で。
- ◇ 毎日、同じ時間に食事をしましょう。食事の時間になっても、食べたくない時もあるかもしれませんが、それでも、時間が来たら少しでも良いので何か口にしましょう。

※日本ポジティブサイコロジー医学会 <http://www.jphp.jp/aboutposi.html> 「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ」より、一部引用。

いまだ感染拡大している新型コロナウイルス。できればポジティブな気持ちで日々過ごしたいものですね。自分や家族や友人や恋人など、大切な人の命の守り方を考えつつ、一緒に乗り越えていきましょう！