

## 【当院では新たに **脊椎専門外来** スタート！】

2022年4月より脊椎専門外来を開始いたしました（第1土曜日と第2土曜日）。

脊椎専門医の先生（金子先生・真鍋先生）にご担当いただいております。

長らく腰痛で苦しまれている方がおられましたら、まずは診察時にご相談くださいませ。

金子先生：稲波脊椎・関節病院 院長補佐

真鍋先生：東前橋整形外科病院 副院長 脊椎外科センター長

## 花言葉

オーニソガラム・・・純粹、才能

リンドウ・・・勝利、正義感

カーネーション・・・無垢で深い愛



## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■「休日にすごく寝る」は心身に悪影響をもたらす？！

筑波記念病院副院長・心臓血管外科部長・睡眠呼吸センター長 末松義弘先生

平日は決まった時間に寝起きしている人でも、休日になると夜更かししたり、寝だめする人もいます。日頃の疲れやストレスを解消しているつもりかもしれませんが、本当にこれで疲れやストレスが解消できるのでしょうか。

### ■不規則な生活は「体内時計」を乱す！

ストレス解消のつもりで夜更かししたり、寝だめして日頃の睡眠不足を補う。いっけん、身体には良さそうな感じもしますが、実は逆効果となります。こうした不規則な生活は、体の調子を狂わせて疲れやストレスを溜めることになっているのです。なぜなら、「体内時計」を乱すことになるからです。

### ■「概日リズム（サーカディアンリズム）」とは？

私たちは朝になると起きて日中は活動し夜には眠るという、地球の自転周期に合った約24時間のリズムで生活しています。実は生まれながらにこのリズムを刻む遺伝子（時計遺伝子）を持っていて、この約24時間のリズムを「概日リズム（サーカディアンリズム）」といいます。睡眠と覚醒のサイクルだけではなく、ホルモン分泌、血圧や体温調節など、生理機能のほとんどはサーカディアンリズムを持ち、約24時間のリズムで変動しています。このリズムを調整することが大切になります。

### ■「社会的時差ボケ」

平日と休日の睡眠時間に差が生じ、体内時計を狂わせることを「社会的時差ボケ」と呼び、その目安は起床時間に2時間以上の差が生じると、心身に影響が現れやすくなるとされています。つまり体内時計を安定させることが大切です。

### ★院長よりメッセージ

コロナ感染が拡大し始めた2020年春から毎朝5時に起床しています。（現在はさらに15分早めて4時45分起床）朝出来ること（したいこと）が確保でき、同じリズムなので体調も安定するようになりました。社会的時差ボケはやめましょうね♪

# 冷えによる体調不良から身を守ろう

## 体調管理が難しい時期を乗り越えよう

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。9月は、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりと体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

## 「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え症を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。冷えによる体調不良がないかをチェックしてみましょう。

こんな症状があったら生活を見直そう



## 健康を取り戻すポイント

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にし、健康維持に努めましょう。

### 【生活の心得】

- 首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。
- エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしましょう（外気との温度差は5度以内に）。
- ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- 38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。



### 【食事の心得】

- 栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- 体を内側から温める食材をとりましょう。  
体を温める食材としては、ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。
- 疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。



体を温めて、適度な運動を楽しみながら、秋を健康に満喫しましょう！