

まつくり院長通信

No.438
2024.3.11

【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。

脊椎専門医の先生（真鍋先生・角田先生）にご担当いただいております。

長らく腰痛で苦しんで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。

東前橋整形外科病院 副院長：真鍋先生 脊椎外科センター長：角田先生

花言葉



桃・・・“チャーミング・気立ての良さ”

スプレーマム・・・“あなたを愛します”

デルフィニウム・・・“清明・高貴”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■ 栄養が心の元気に必要 日本栄養精神医学研究会会長 奥平 智之先生

朝、気持ちよく目覚められない、何となくだるい、イライラしている…

これらの心の不調には、心療内科などで抗うつ薬や安定剤をもらう、カウンセリングを受けるなどの方法もあります。ただ、**もっと大切なのは食事**です。必要な栄養素が腸から吸収されて、血液に乗り必要な細胞に届けられなければ元気になりません。

■ 栄養が心の元気に必要な2つの理由

1) 「脳内ホルモン」をスムーズに生成

脳内では、さまざまな神経伝達物質が脳細胞の間でメッセージを伝えあっています。特に、セロトニンを中心にメラトニンやドーパミン、グルタミン酸などの6つの脳内ホルモンは心の元気に必須です。そのためには、脳内ホルモンを作るための材料である**タンパク質、ビタミンB群などのビタミンや鉄などのミネラルが必要**です。

2) エネルギー産生工場のミトコンドリアを活性化

疲れやすい、やる気が出ない、物忘れなどの症状は、**ミトコンドリアでエネルギーを再生する機能が低下**している事が原因のケースがあります。ミトコンドリアは、人間の細胞（37兆個）の中にあり、食べたものから材料を取り込んでエネルギーを作り出しています。エネルギーがうまく作れないと、脳細胞を含めたすべての細胞の機能低下につながります。**しっかり栄養をとり、ミトコンドリアの質を高め、数を増やすことが大切**です。

★院長よりメッセージ

脂質、タンパク質、糖質の三大栄養素は勿論のこと、酸素、鉄、ビタミンB群、マグネシウムなどはエネルギーの産生効率を上げるのでとても重要です。バランスのいい食事が必要です。

春に眠いのはなぜ？春の不調改善！！

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上ではもう春。春になるとたくさん寝たのに眠い、体がだるいなどの不調が現れやすくなります。これらの不調を予防するには「メリハリ生活」を送ることが大切です。

日中は活動的に、夜はリラックスしてぐっすり眠るメリハリのある生活を送りましょう。

なんで春は眠気や不調が現れやすいの？

気温の低い冬は交感神経が活発に働くため心身を活動的に導きます。一方、春を迎えて暖かくなると副交感神経が優位になり心身はリラックスへと変化していくため眠気が引き起こされやすくなります。

夜はリラックスを心掛けよう！

メリハリ生活には交感神経と副交感神経のリズムを整えていくことが大切です。活動的になる日中は交感神経が優位になり、夜にかけて徐々に副交感神経が優位になるのが健康的な状態です。しかし季節の変化に伴う体内時計の乱れや環境変化などのストレス、不規則生活などによって交感神経と副交感神経のリズムが乱れます。

夜はリラックスした時間を過ごしメリハリのある生活を送りましょう。

○夜のリラックス方法① ～ストレッチ～

ストレッチをすると血流がよくなります。交感神経が優位な日中は筋肉が緊張状態にあり血管が収縮しています。筋肉をほぐすようなストレッチすると血流がよくなり、筋肉がゆるみリラックスした状態になります。

ストレッチをするときの注意点は、勢いをつけずにゆっくりと呼吸をしながら筋肉をほぐすように行うことです。

○夜のリラックス方法② ～アロマ～

嗅覚は他の感覚と違い本能や感情を司る脳の脳辺縁系に刺激を与え自律神経をコントロールしている視床下部に情報が伝わります。香りはダイレクトに本能や感情を支配する脳を刺激してイライラを静めたりリラックスできる効果をもたらすのです。

○夜のリラックス方法③ ～入浴～

38℃～40℃程度の湯船にゆっくりとつかることがオススメです。湯船につかることで全身の血管が広がり血行が良くなります。また入浴中の浮力は普段の1/10程度になるため全身の筋肉がゆるみ緊張状態から解放されるためリラックス出来ます。シャワーだけで済ませずぜひ湯船につかってリラックスしてみてください。入浴剤を使用し香りを楽しむのもいいでしょう。

参考：健康管理検定 健康コラム