

「眠る力」に必要な3つの生体リズム！

眠る力は、色々な要素から成り立ちます。まず大切なのは、生体リズムを整えること！生体リズムには「メラトニンリズム」「睡眠・覚醒リズム」「深部体温リズム」の3つがあり、それぞれ連動しています。

「メラトニンリズム」を整える！

朝、目覚めたらすぐに、カーテンを開け光を浴びましょう！脳が朝を感知する光の量は、1500~2500ルクスで、窓から1メートル以内に入る光の量は3000~5000ルクスになります。逆に、夜はできるだけ暗くして過ごすようにすれば、メラトニンリズムは整えられます。

「睡眠・覚醒リズム」を把握する！

睡眠・覚醒リズムとは、脳に溜まる睡眠物質が作るリズムのこと。眠気が出る時間帯は1日に2回あり、起床から8時間後と22時間後だそうです。起床が6時の人なら、まず必ず眠くなるのが8時間後の午後2時。でも、ここでウトウト眠ってしまうと夜の眠りに差し支え、睡眠・



覚醒リズムは乱れがちになります。この場合は、お昼休みの時間帯にちょっと目を閉じるようにします。実際に眠る必要はありません。

目から入ってくる情報は非常に多いので、目を閉じているだけでも脳は休息できます！

「深部体温リズム」を味方につける！

深部体温とは、内臓の温度のこと。1日のうちで変動し、高い温度から急激に下がるときに睡眠は深くなります。最も上がるのは、起床から11時間後！深部体温が高くなり元気が出る夕方に身体を動かしましょう。そうして深部体温を上げておき、急激に下がるタイミングで寝床に入れば、その晩の睡眠は充実します！！

「眠る力」を身につけましょう！！

一見すると脳が活性化され、働きが増すような気もしますが、実際はその逆！複数のメディアを使った「ながら活動」は、同一の感覚器官を



ながら活動の落とし穴！

①テレビの音声を耳で聞き取り→②動く画像を目で追いかける→③さらに携帯に表示された文字を読む・・・といった具合に、同時に様々な感覚機能を使っています。

「仕事しながら食事」という「緊張と弛緩」の両極端である2つの事柄を並行して行うことにより、脳は緊張して仕事をすまなければならないのか、リラックスしてごはんを食べていいのか分からず、混乱してしまいます。



忙しい、時間が無いといったときこそ、あれもこれもと欲張らずに、1つ1つの事柄にきちんと取り組んでみることをお勧めします。その方が脳にも心にも優しいですし、結果的に、仕事もスムーズに進むでしょう！

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第92号 発行日 2017年9月1日

サルモネラ感染症・食中毒について！

【サルモネラ感染症の原因】

夏に多く見られる病気で、サルモネラ菌に汚染された食品から感染します。食品を扱った人の手が、食品に触れ感染することもあり、ペットからも感染します。(カメなど爬虫類、両生類が多い)

【サルモネラ感染症の症状】

子供の場合、潜伏期間は半日~2日(長い場合は3~4日の場合もある)となります。嘔吐などの症状から始まり、その後腹痛、下痢を起します。下痢は血便となることもあり、3~4日程度続き、長いと1~2週間に及ぶこともあります。その他、38℃を超える発熱、おう吐などの症状がみられることも多いです。



【サルモネラ感染症の診断法】

便の検査を行う場合や、食べたものからの推測により診断します。

【サルモネラ感染症の治療法】

自然に治ることが多く、治療はあまり行われません。抗生剤を処方されることもあります。重症の場合、脱水を防ぐため、点滴をすることもあります。水分補給を小まめに行うと良く、乳児の場合は、母乳を飲ませると良いです。

【サルモネラ感染症の予防法】

サルモネラ菌による感染症・食中毒は、食品の加熱不足によって起こることが多くなります。加熱用の肉や魚などの食品は、十分に加熱することが大切です。まな板なども、漂白して清潔にしておきます。また、手洗いも大事ですので、特に動物に触れた後は必ず手を洗いましょう。

【合併症】

菌が血管に入り「菌血症」という症状が、骨、関節、肺、尿路や大動脈の内側に起こることがあります。症状が現れず、知らずに菌が体の外へ排出されることもあります。子供の場合、手術と抗生剤で治療することが多くなります。また、成人の場合、3割程度が関節炎を起こすとも言われています。

今月のハイライト

- ・サルモネラ感染症・食中毒について・1、2P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・意外？納得？そばの優れた栄養とは？・・・2P
- ・まだまだ「汗あれ」にご注意を！・・・3P
- ・エネルギー補給のつもりが疲れを招く！？3P
- ・「眠る力」に必要な3つの生体リズム！・・・4P
- ・ながら活動の落とし穴！・・・4P

＜その他の細菌性胃腸炎（食中毒）＞

★症状が現れた場合は、必ず病院へ行くようにして下さい。

＜O-157＞牛肉、乳製品が原因で起き、症状は水様便（血便）熱、子供は重症化しやすいので注意が必要です。

＜腸炎ビブリオ＞カキや魚介類を口にすることによって感染します。原因菌であるビブリオは、真水や熱には弱いため、食材をよく洗浄することや加熱して調理することが予防になります。症状は、腹痛、水様便、熱、嘔吐、頭痛が主なものとなります。

＜ボツリヌス食中毒＞ハム、ソーセージ、缶詰などが原因で食中毒となり、下痢や嘔吐が起きます。封詰で酸素のない状態で保存されている食品が原因となることが多いので、ボツリヌス菌が増殖していると、開封の際に臭いがすることがあります。稀に神経麻痺を起すこともあり、また、乳児は呼吸困難を起こす可能性もあります。特に「はちみつ」には、ボツリヌス毒素が含まれることがあり、1才未満のお子さんに与えないようにしましょう。

2Pへ続く



◆9月13日(水)は、スタッフ研修のため、臨時休診とさせていただきます。

- ★8月31日：岩倉市から「いのうえ耳鼻咽喉科」の院長、スタッフが見学に来られました。
- ★9月3日：院長、スタッフで東京の勉強会に参加しました。天皇陛下の執刀医である天野篤先生の御講演を聴きました。
- ★9月9日(土)：お魚勉強会が行われます。わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行：ふくおか耳鼻咽喉科

お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784



東海市
加木屋町
2-224-2

LINE@をやっております。

サルモネラ感染症・食中毒について！

～脱水症状が最も危険～

嘔吐や下痢が激しい場合は、脱水を起こすことがあるので、必ずすぐ病院へ行きましょう。

胃腸炎で最も危険なのは「脱水症状」だと心得ておきましょう！！

脱水症状は、顔色が悪い場合や尿の出が悪い、涙が出ない、皮膚の乾燥なども目安になります。

嘔吐が激しい場合は、水を飲ませると逆効果になることも多く、注意が必要です。

～経口補水液が最適～

脱水対策には、お茶やジュース、スポーツドリンクではなく、**経口補水液が最適です。**

また、子供や高齢者にはゼリータイプの経口補水液が飲みやすいようです。

経口補水液は、ドラッグストアやネット通販で売られているので、子供や高齢者がいる家では、買い置きをしておくとも良いでしょう。



～急な腹痛、嘔吐の連続は要注意！～

急な腹痛や、嘔吐が連続する場合は食中毒を疑ってください。

急性の症状が起き、食べ物に心当たりがある場合やまた明らかに顔色が悪い、吐血などの場合もすぐ病院へ行ってください。

意外？納得？そばの優れた栄養とは？

ズルズルッと豪快に音をたてて食べると、なんとも美味しく、涼感たよう不思議な食べ物『そば』ですが、最近、健康食品としても注目を浴びています！！

栄養面からも『そば』は大正解！ビタミンBが豊富で食物繊維も多く低カロリー！体に嬉しいことがいっぱいあるのです！！



★ビタミンB1

ビタミンB1は「疲労回復ビタミン」と呼ばれ、糖分やでんぷんなどの糖質をエネルギーに変換するのに不可欠な存在です。そのため、ビタミンB1が不足すると、体力の低下、イライラや食欲不振の原因になります。

★ビタミンB2

ビタミンB2には、たんぱく質や脂質、糖質などの代謝に関係する酵素を助ける働きがあります。

栄養素の代謝を助け、成長、発育を促します。皮膚や粘膜を保護し、肌や爪髪の発育や体全体の抵抗力を強め、成長を助ける働きを持っています。

★**良質なたんぱく質が豊富！** 精白米やうどんと比較しても断然豊富！！何より、たんぱく質を構成しているアミノ酸のバランスがグッド！

そばが体に良いと言われる理由のひとつが、そばに含まれる「ルチン」の効果です。ルチンはポリフェノールの一種であり、赤ワインやカカオお茶に含まれるポリフェノールと同様に、活性酸素を除去する酸化防止作用があります。



ポリフェノールは、人間が日傘をさして紫外線を避けるのと同じ様に、植物が紫外線から身を守るためのもの。

さらにルチンは、毛細血管を強くしたり、血圧を下げる効果も認められています。ただし、ルチンは水に溶けやすいので、そばのゆで汁も捨てずに利用して下さいね！

～**だったんそば豆知識**～

ルチンが豊富に含まれていることで、最近、見直されつつあるのが「だったんそば（韃靼そば）」です。別名「にがそば」と言われ、独特の苦味や渋みがあり、切りそばに不向きなことから、日本では殆ど栽培されていないません。

だったんそばは、主に中国やモンゴル、ネパールやブータンなどのヒマラヤ諸国で栽培されています。



モンゴル系遊牧民族のだったん人が、高地での貴重な栄養源として古くから栽培、常食していたことから「だったんそば」と名づけられました。

まだまだ“汗あれ”にご注意を！

炎天下に噴き出す汗が原因で皮膚がかゆくなるのは「あせも」だと思っていたら、実は『汗あれ』かも！



汗あれって何？あせもとどう違う？

専門家曰く・・・『汗あれとあせもは夏に起こりやすい皮膚の季節病です。ともに汗が原因の症状で、あせもは急激な発汗により、汗が出る管が詰まり水疱ができた状態。一方、汗あれは、汗が刺激となってかゆみやピリピリした刺激を生じるものです』とのこと！

あせもは、ブツブツとした発疹ができるのに対し、汗あれはできず、自分では区別が付きにくいそうです。

洗いすぎが原因に？！

汗あれが起きやすい場所は、汗がたまりやすいところで、例えば、お腹まわり、襟元、関節の内側などです。

まだ間に合う汗あれ解消法！

襟元は、元々皮膚が薄く汗あれを起こしやすいのですが、襟元や関節の内側はどうやって防げばよいでしょう？

お風呂で洗いすぎないこと！

ナイロンタオルでゴシゴシすると皮膚を傷め、ボディソープを使いすぎると皮脂が落ちてしまいます。

すると、皮膚のバリア機能が弱まり、汗あれを起こしやすくなります。

暑いと特に匂いを気にして、ゴシゴシ洗ってしまいますがそれが汗あれの原因に！

また、汗が出たらまめにふくことが大事。ふくときもゴシゴシするのはNG！綿のハンカチで軽く押さえるようにしましょう。

市販の汗ふきシートを利用するのも、一案ですが、肌が敏感な人は注意！防腐剤やアルコールなどを含むものが多く、頻繁に使うと、かぶれることもあるからです。



また、紫外線予防に日焼け止めを使いがちですが、これは肌を乾燥させる原因になり、汗あれにはNGとのこと！今までゴシゴシ洗ったり拭いていた人・・・これからは、注意しましょうね！

エネルギー補給のつもいが疲れを招く！？

疲れが取れないときに、栄養ドリンクやエナジードリンクを1本キュッと飲んで気合いを入れる人も多いでしょう。

ただ、気になることは、栄養ドリンクやエナジードリンクの多くは、糖類をたくさん含んでいることです。



糖類とは、糖質の中でもブドウ糖や果糖など吸収の速い糖質のことで、血糖値を急激に上昇させます。そして、急に上がった血糖値を下げるためにインスリンが働き、血糖値が急激に下がってしまうのです！

この血糖値の乱高下は疲労感を増すだけでなく、体の糖化を招きます。

糖化とは、血液中に余った糖分が体内のたんぱく質と結びつくことで、細胞を老化させて

しまいます。糖化は、しみやしわの原因になるだけでなく、血管にダメージを与え動脈硬化を促進します。

炭酸水のさまざまな効能！

炭酸水は、糖類やカフェインを含まず、胃腸を整える働きがあります。

エリートアスリートたちも炭酸水を飲んでいることが多く、練習後の疲れたときに飲むと胃腸がスッキリして、そのあとの食事もとりやすくなります。

炭酸水は100～200ml程度なら食欲を増す効果もあるため、食欲がないときにもおすすめです。体温低下を抑制する作用があるとの報告もあり、冷え性やダイエットの効果も期待できるそうです！試す価値がありそうですね！

