



みなみやま

発行責任者 / 井手 宏 編集発行 / 愛知国際病院内・病院だより委員会
〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 ☎(0561)73-7721

初穂の思うままにエッセイ (6)

夜更かしてメタボは続くいつまでも！

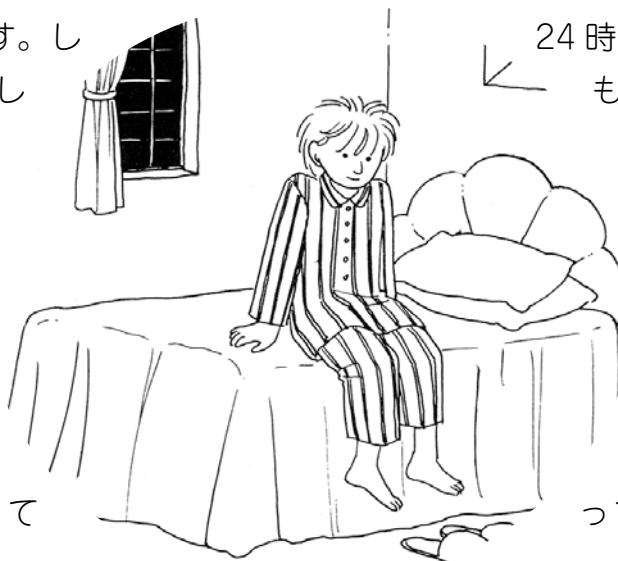
小児科 井手 初穂

先日、みよし市の幼稚園で「寝る子は育つ、心も体も」というテーマでお話をさせていただきました。「寝る子は育つ」と、昔から言われていますが、これは科学的に立証されています。寝ている間に成長ホルモンが分泌するからです。

子どもが早寝したほうがよいことは、有名な話です。しかし、大人の夜更かしについては、よほど極端な場合以外は、誰も気にしていません。若者は、睡眠時間を削って遊びます。働き盛りは、休養を十分とることは罪悪だと思って

います。そして、年をとると、眠りたくても熟睡できなくなります。なんだか日本中の大人が、睡眠不足の輪の中にいるようです。テレビは24時間みることが出来ます。ファミレス、コンビニばかりかスーパーマーケットまでが24時間営業しています。スポーツジムも24時間営業。パソコンを開けば、もちろん

24時間情報が溢れ、いつでも誰かがそこにいます。便利になって素晴らしいのですが、24時間あふれている光と活気とめまぐるしい文明の進歩に、人間の肉体が付いていくのは、だんだん難しくなっているのではない



でしょうか？

「睡眠時後退症候群」という病気があります。明け方近くまで、全く眠れず、ようやく眠ると、昼過ぎまでたっぷり眠ってしまうという、昼夜逆転生活がずっと続いてしまう病気です。なにかで徹夜してから、少しの間生活リズムが狂ってしまうということは、誰もが経験することですが、いつの間にかそのリズムは自然にもどっていきます。しかし、この病気の人、狂った生活リズムが戻らなくなってしまう

のです。どうしてなのでしょう

か？昔は、夜中

に目が覚めていても

楽しくありません

でした。お腹が空

いても、食べ物を

買うことはできま

せんでした。寂し

くなくても、人と

話をすることができ

ませんでした。しかし、

今は、夜中にテレビやイ

ンターネット、DVD、楽しいも

のがたくさんあります。食べたい時に食べ

たいものが買えますし、ファミレスにだっ

て行けます。運動したければ、ジムも営業

していますし、メールやネットで人とおし

ゃべりもできます。だから、昼間起きてい

なくても、寂しくもないし、退屈でもない

のです。

しかし、眠らなくなると、人間の体に異

変が起きてきています。人間は夜の時間に

眠り、朝日を浴びて活動してきました。で

すから、体の仕組みは早寝して早起きする

と調子が良いようになっています。朝日を

浴びて、日中にリズムカルな活動をするこ
とで、セロトニンが分泌されます。これ
は、人間の「平常心」や、「元気」にかか
わります。そして、暗い夜には、メラト
ニンが分泌してきてぐっすり眠ることができ
ます。夜更かしして明るい光の中で活動し
ていると、その分泌がうまくいかなくなり、
キレやすくなり、鬱々としてきて、眠りも
浅くなってきます。つまり、睡眠のリズム
が崩れると、精神状態が悪くなってくる

のです。更に恐ろしいことに、夜

更かしすると、メタボな体

質になっていきます。つ

まり、脂肪が付きやす

くなり、糖尿病にも

なりやすい体質に

なるのです。最近、

運動不足を解消し

ようと、夜、歩い

てみえる方をたくさ

んみかけます。スポ

ーツクラブにも、たく

さんの人が通っています。

スポッチャのようにあらゆるス

ポーツを一度に楽しめる施設もあります。

とても素晴らしいことです。でも、最近話

題の24時間営業のスポーツクラブやスポ

ッチャで深夜に運動することはどうなので

しょうか？実は、せっかくメタボ対策に、

深夜に運動しても、ホルモンなどのバラン

スが狂って、更に太ってしまうのです。つ

まり、いくら運動しても、夜更かししたら、

メタボは続くいつまでも！ということにな

ってしまうのです。

今、メタボ対策は、食事、運動、睡眠の

3本柱で考えられています。食事も運動も



頑張っているのに成果が現れない人は、ぐっすりたっぷり寝ていなかったり、夜更かししているせいかもしれません。夜更かしで寝不足な人は、それを改善するだけで、体重が減り始めるかもしれません。ワールドカップ応援で「夜更かし太り」してしまった人は、実感されていることでしょうか。

これからは、健康であるために、食事、運動と一緒に睡眠についても考えていきましょう。



老人保健施設 愛泉館からのお知らせ

《ボランティアさん募集のお知らせ》

通所ではこれから毎週木曜日に革細工をゲストの皆さんと一緒に作りたと思っています。しかし、人手が足らず、作業が出来ない状態です。そこで、ゲストの皆さんと一緒に革細工を作ってくださるボランティアさんを募集しています。

革細工は、細かい作業なので一つの作品を完成させるのにとっても時間がかかります。しかしその分、完成した時の喜びはとても大きいのです。私達スタッフもゲストの皆さんの喜ぶ姿を見ると、とても嬉しくなります。そんな素敵な時間を一緒に過ごしませんか？

医療制度豆知識 1

～高額療養費～

ひと月にかかった医療費が、定められた限度額を超えると、その額を還付する制度です。高額な医療費がかかった場合は、ご加入の健康保険にお問い合わせ頂き、申請書を提出します。国民健康保険にご加入の場合は、市町村にお問い合わせ下さい。医療費に、部屋代などの自費や食事の負担金は含まれませんのでご注意下さい。なお、還付されるまで、3ヶ月ほどかかりますので、事前に届出（限度額適用認定証）を提出することによって、あらかじめ還付される額を差し引いたうえで病院が請求書を作成することもできます。ご不明の点は、病院受付にお問い合わせ下さい。

経験者の方はもちろん、未経験者の方も大歓迎です！！

《ボランティアさん募集中》

月曜から木曜日 10～11時15分までの「いろいろやりタイム」において、ゲストの方々が取り組んでいる作業（刺し子・ちぎり絵他）のお手伝いをしてくださるボランティアさんを募集しています。

詳しくは、

ボランティアコーディネーター佐賀

TEL 0561-74-1711

までお問い合わせください。

健康アラカルト

胃腸の話 52

太りすぎは肝臓にも負担：
非アルコール性脂肪性肝疾患

副院長（消化器科）太田 信吉

「お酒も飲まない、ちょっと太めだけどそんなに問題はないだろう」と思っていたのに、健診で肝機能の異常が指摘されたという人は多いのではないのでしょうか。

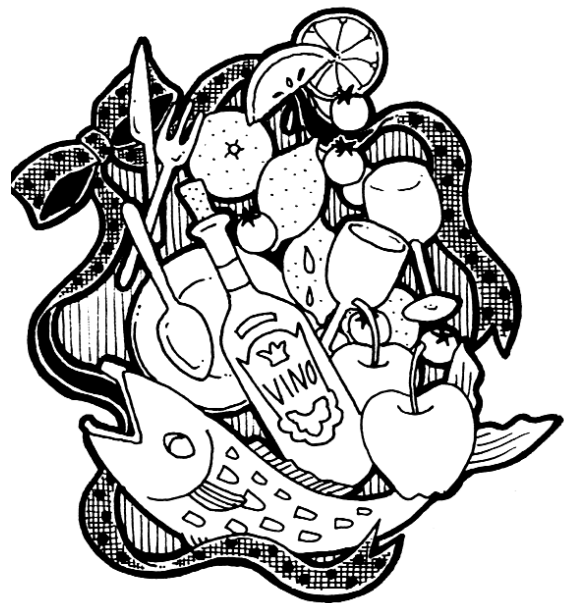
生活習慣病健診（メタボ健診）には、肝機能の検査も含まれています。肥満の多いアメリカでは、肥満に伴う肝機能異常とその後の肝炎、肝癌が問題となっています。日本もその後を追うように肥満に伴う肝機能の異常が増え、健診受診者の25%に肝機能異常がみられます。肝機能異常というとお酒の量に問題があると思われがちですが、実は30%が非アルコール性脂肪性肝疾患なのです。なぜ肥満が問題となるかというと、まず、メタボの方の内臓に多くある脂肪から炎症を起こす物質（サイトカイン）が、血液の流れから肝臓に入り影響を受けます。この内臓脂肪から遊離した脂肪酸が大量に肝臓に入り、脂肪酸代謝が盛んになり、細胞内の活性酸素が増えます。それにより、肝臓にある細網内皮系細胞がまた炎症性物質（サイトカイン）を出し、肝炎が進行していくようです。

お 願 い

ご不要になった木綿の布（シーツ、タオル、シャツ、浴衣）がありましたらご寄付いただけますか？なお、10cm×15cm程度に切っていただくと大変助かります。お持ちいただいたときは受付までお申し出下さい。 看護助手より

肝臓癌の原因となるB型肝炎はワクチンで、またC型肝炎はインターフェロンによる治療がなされます。またアルコール性肝炎ではお酒を飲まないことが治療となります。非アルコール性脂肪性肝炎は、食事量を減らし脂肪の摂りすぎに注意し、運動で体重を減らすことで改善されます。C型肝炎を持っていて肥満の人は二重に、加えてお酒を飲む人は三重に良くないこととなりますから、少しずつでもリスクを減らしていく努力が必要です。

以前に比べ、日本人の食生活におけるお米の消費量が少なくなったと言われます。お米をたくさん食べ、炭水化物によるエネルギーを増やして脂肪分を減らすことは、LDLという悪玉コレステロールを下げることにつながります。アメリカでは健康食として日本食が注目されていますが、塩分のとりすぎに注意しながら、わたしたちも「日本食」を見直す必要があると思います。



紫苑からのお知らせ

～ボランティアノートから～

ボランティアコーディネーター 高田清子

病院本館でのボランティア活動は、朝9時半から2時間ほどと短いものですが、お花を活けたり、花壇に水遣りをしながら、患者さんやご家族・スタッフと心温まる出会いをいただいています。今回はボランティアノート（ボランティア連絡帳）からその一部をご紹介します。

《3階ラウンジにて》

女性の患者さんに声をかけられました。
「トイレに小さなお花があるのが良いわね」とおっしゃったので
「病院中のトイレ見てくださいね。男性トイレはダメだけど」と言ったら、
「誰もいない時入ってみるわ（笑）」とおっしゃっていました。

《小児科待合室にて》

混雑したなかに、不安げな顔のお子さんと、励ますお母さん。

はるか昔の自分を思い出しました。

《新人ボランティア》

初日、気づかれもあり、疲れどっと……
あっという間に半日、でも充実。

今年度は3名の新人が加入しました。どうぞよろしくお願いいたします。



賛助会員募集のお知らせ

愛知国際病院ホスピスでは、賛助会員を募集しています。アメニティーの充実（施設環境、造園、園芸）、ホスピスでの諸行事、ホスピス相談の充実、広報啓蒙活動、家族会の開催、ボランティアの活動、教育活動のために是非ご協力をお願いいたします。（ご入会いただいた方には年4回の「みなみやま」年2回の「ホスピスだより」をお送りいたします。）

入会
方法

下記の口座に会費をお振り込み下さい。

郵便振替口座 00890-5-3757

口座名義 愛知国際病院ホスピス賛助会

一口 1000 円（おいくらでも結構ですが、できましたら5口以上をお願いいたします。）

AHIからのお知らせ

■想いを伝える遺言書の書き方講座

日時：9月18日(土) 10:00～12:00

場所：アジア保健研修所

講師：平良一記(司法書士)

■AHI 国際研修歓迎パーティ

日時：9月11日(土) 16:00～18:00

場所：アジア保健研修所

アジア8カ国から、保健ワーカーがやってきます。アジアの歌あり、踊りあり。どなたでもどうぞご参加ください。

国際研修の期間中(9/8～10/11)は、ホストファミリー(9/18～19)、おでかけボランティア、寄付品(紅茶ティーバック、緑茶、クリーミングパウダー、食用油、ジュース、菓子など)も募集しています。

ご協力ください。

■相続登記相談会(無料、ひと組30分)

日時：10月16日(土) 10:00～12:00

場所：アジア保健研修所

講師：平良一記(司法書士)

お申込み、お問い合わせは

アジア保健研修所

(TEL 0561-73-1950、info@ahi-japan.jp)

までご連絡ください。



- ・1月に受けた血液検査の結果があまりにも酷く、ダイエットを決意。これまでに半年で約10キロ減らしました。最近、少し太ったのですが、ワールドカップのせいだったとは!
- ・ホームページには通常の病院紹介の他、ホスピスについての詳細など、盛りだくさんです。ぜひご覧下さい。http://www1.odn.ne.jp/~cbg14040/
- ・「みなみやま」では記事に関するご意見、ご感想などを受け付けております。よりよい紙面作りに努力いたしますのでご指導よろしくお願いいたします。

これまでお寄せ頂いているご意見・ご感想、大変感謝致しております。
今後ともよろしくお願い申し上げます。

宛先は

〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山 987-31 愛知国際病院内「みなみやま」編集部

電子メールの場合、アドレスはahi@mb.ccnw.ne.jpです。お待ちいたしております。

編集長 近藤正嗣