

クリニックレター 2021年5月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

患者様へのお知らせ

4月中旬より、自動精算機のご利用をお願いしております。釣銭が不足気味ですので、五千円札、一万円札のご利用はなるべくお控えください。なお、クレジットカードのご利用に関しましては来月以降の開始予定です。

新型コロナワクチンの予防接種がようやく具体的なものになってきました。

まずは65歳以上の方が対象になります。

接種については、集団接種（一定の場所にお集まりいただいた接種）と個別接種（手上げをした各医療機関での接種）があり、どちらでも受けていただくことができます。ただし個別接種医療機関*）には一般の方を受け入れている医療機関と、特定の方（たとえば、通院中の患者さんのみ）を対象としている医療機関があります。

① 集団接種の日程・場所・予約方法について

接種場所	予約開始日	接種日程	備考
西宮市立中央病院	5月12日	5月20日～	5月20日(木)、25日(火)～27日(木) 13時から16時 ※6月以降は決まり次第順次お知らせします
山口ホール (山口町下山口4) 塩瀬公民館 (名塩新町1)		5月22日～	毎週土曜・・・14時から17時 毎週日曜・・・9時30分から12時30分、14時から17時
中央保健福祉センター (染殿町健康開発センター) 北口保健福祉センター (西宮北口アクタ西宮西館)		6月12日～	

■予約方法：電話あるいはweb予約*）

② 当院での個別接種について

当院では、混乱を避けるため、当初は、当院通院中の患者様のみを対象として開始します。予約開始は5月12日からです。詳しい内容については、院内掲示、患者様への配布、ホームページへのアップ、などで、随時お知らせする予定です。

*）個別接種をおこなう医療機関名や集団接種の予約方法などについては5月10日に西宮市ホームページ、市広報などで発表されます。

☞我が家で10年以上前から毎年咲き続けてくれている牡丹の花。島根県の大根島で買い求めました



時間栄養学とアンチエイジング

日本人の40代の睡眠時間は、男性6時間43分、女性6時間28分で、国際的にも短いことが指摘されています。ヒトには、脳の視交叉上核という部分に存在する「主時計」、大脳皮質や海馬などに存在する「脳時計」、肝臓や腎臓、副腎、骨格筋などに存在する「末梢時計」の三つの体内時計が存在することが知られており、体内時計の周期は24時間より10～15分程度長いのですが、朝の光刺激によって24時間に調節されます。また、きちんと朝食をとることで、末梢時計が活性化することも知られています。一方、夜遅い時間に光暴露を受けて朝の光刺激が弱いと、体内時計の位相が遅れて、いわゆる夜型に変化します。寝る前にスマホを見続けたりすることが、体内時計を狂わせるのです。体内時計の乱れが2型糖尿病や高血圧の原因になり、寿命短縮に結びつくこともわかっています。例えば、血糖の上昇は朝食時と比べると夕食時に顕著になる傾向があるため、夜食や夜型の生活は、糖尿病のリスクを高めることが明らかにされています。このため、糖尿病の発症予防には、炭水化物は一日の前半にとるようにして、夕食時は蛋白質を中心とした食事にするのがよいと考えられます。また、朝食時に魚油を摂取すると脂質代謝の改善に、より効果的であることや、トマトに含まれるリコピンも朝のほう吸収が高まることが報告されています。また、「食べる時間」も大事です。「早食い」は血糖値の急激な上昇をまねくため、インスリンが過剰に分泌されることになり、インスリンによって吸収された糖質が脂肪に置き換わって、肥満や脂肪肝になるのです。同じ食事でも、ゆっくり食べることや、カーボレイト（炭水化物を最後に食べる）を心がけることで、糖尿病の発症を予防し、ひいては寿命を伸ばす事にもなるのです。

また、運動に関しても、朝の運動と比較して夕方の運動は、アドレナリンやノルアドレナリンなどの脂質分解ホルモンを上昇させるので、特にダイエットのための筋力トレーニングは朝よりも夕方におこなうことが有効と考えられています。また、血糖値の観点からは食後の運動も推奨されています。

これらをまとめると、

バランスのよい朝食を毎日摂る、朝日を浴びる、夜寝る前にTVやスマホを見ない、夜は糖質摂取をなるべく控えて、食事はゆっくりと食べる。筋トレは夕方か夕食後におこなう。これらが、体内時計を活性化し、糖尿病や高血圧症の発症を予防する、アンチエイジングな一日の過ごし方と言えるでしょう。

ちょっと豆知識の追加

「冷や飯食い」という言葉があります。冷遇されている人とか、昔は家を相続する長男にくらべて冷遇されていた次男三男を指す言葉ですが、実は、米飯が冷めると、「レジスタントスターチ」と呼ばれる小腸で吸収されにくい糖質に変化するため、食後の血糖の上昇が抑えられて、糖尿病の予防になることが知られています。「冷や飯食い」は、実はアンチエイジングだった、という話題でした。

お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場のアイドリングもおやめください。