

# 金沢春日クリニックだより

新年明けましておめでとうございます。

今年もどうぞよろしくお願いたします。

職員一同



2018. 1月 No.7



昨年中は、ご病気をされていた方も、今年は快方へ向かいお元気で過ごせますように。。  
インフルエンザが流行る時期ですので、お身体にはお気を付けてお過ごしください。  
私達は、今年も「クリニックだより」を通して、皆様のお役に立つ情報を提供していきたいと思ひます。  
ぜひ、ひき続きご愛読くださいますようお願いいたします。  
\*インフルエンザワクチンですが、全国的に病院への供給が例年より遅れているために定期予防接種の実施期間が延長になりました。金沢市発行の接種券は平成 1 月 6 日までとなっていますが、そのまま平成 30 年 1 月 31 日まで使用できることになりました。

さて、今年も、「**一般的な便秘の原因（偏った食事や運動不足といった生活習慣やストレスなどにより腸の働きが低下することで生じるタイプの便秘）**」について、ひき続きお話をします。

## 《お薬を服用する前にできること ③生活習慣編》

### 交換神経と副交感神経、二つの自律神経のリズムを整えることが大切です。

一般的に体を活動モードにする交感神経は日中に働きを高め、副交感神経は夜間、体をリラックスモードにし、腸の活動を活発にしています。このリズムをきちんと維持していきましょう。

#### ぬるめのお湯につかる

寝る前にぬるめのお湯に 15 分くらい浸かり体をリラックスさせると副交感神経の働きを高めます。



#### 腸のゴールデンタイムに眠る

副交感神経は、夜中 0 時過ぎに腸の活動も最も活発になるため 0 時までには就寝するように心がけましょう。



#### 朝の光をきちんと浴びる

朝日を浴びると自律神経を活動モードである交感神経優位に切り替えてくれます。これが夕方から副交感神経を優位に働かせ、腸の活動を活発にするための大きなポイント！



#### 朝のトイレタイムをつくる

通常夜中に副交感神経が高まり、腸が活発に消化活動を行い朝には排便のスタンバイも完了しているはず。それでも、なかなか出ないという人は、朝トイレに座ることを習慣づけましょう。



# 1月のレシピ

## 便秘解消玄米で食べる根菜カレー

根菜で食物繊維たっぷり！夕食はこれで決まり！

材料 (4人分)

- 玄米 3合 (炊飯器の仕様にしたがって炊く)
- 豚バラ肉 250g
- にんじん 1本
- レンコン 80g
- ごぼう 1/2本
- 里芋 4~5個
- 市販ルウ 5~6皿分



- しょうがをみじん切りにする。
- 豚バラ肉は1cm厚さに切り、塩・胡椒をする。
- にんじん、ごぼうは一口大の乱切りにする。
- レンコンは5mm厚さの半月切りにする。
- 鍋にバターを溶かし、サラダ油、①のしょうがを入れ香るまで炒めたら②③④の順に炒める。
- 水を入れて煮立ったら蓋をして弱火で30分程煮込み、灰汁をとる。火を止めてカレールウをいれ、ダマが出来ないように混ぜる。
- 炊きあがった玄米ご飯にカレーをかける。

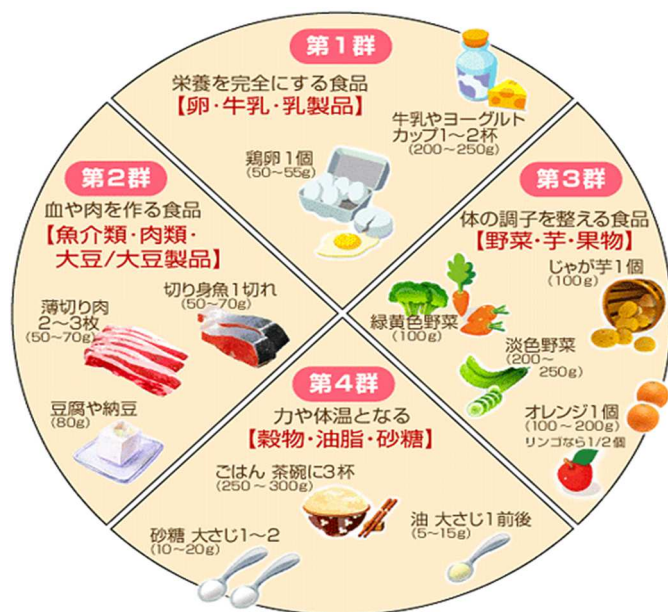
### コツ・ポイント

食物繊維といえば根菜！

根菜類を使ったカレーを食物繊維が豊富な玄米で食べれば最強の組み合わせです。

## 特集 知っていますか？認知症のこと⑦

### 老人の1日の必要食卓量



### 認知症と食事

認知機能の低下や認知症と、栄養との関連では、**ビタミンB6**、**B12**、**B1**、**葉酸**等のビタミンのうち、いずれかが欠乏すると、血管性認知症やアルツハイマー病のリスクが高まるとの報告があります。また、青魚に多く含まれる脂肪酸が少ないと、認知機能の低下や認知症の発症に関与するとの報告もあります。

**ビタミンB6**：にんにく・マグロ・酒粕・かつお・豚肉  
鶏むね肉・さんま・サーモン等

**ビタミンB12**：しじみ・赤貝・すじこ・牛レバー・あさり  
いくら・ハマグリ・さんま等

**ビタミンB1**：豚ひれ肉もも肉・たらこ・うなぎ・ハム等  
**葉酸**：鶏牛豚レバー・うなぎ・うに・枝豆・パセリ・  
ほうれん草・なの花・アスパラガス等

《外来診療案内》診療科：内科・消化器科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	齊藤	齊藤	小林	齊藤	齊藤	輪番制
	林	小林	林	小林	林	
午後 1:30~5:00	小林	小林	齊藤	齊藤	齊藤	休診
	林	林	林	林	小林	

\*毎週木曜日午後：齊藤医師・もの忘れ外来 (予約制)

\*日曜・祝日・土曜日午後は休診

金沢春日クリニック 〒920-0036 金沢市元菊町 20番1号 ☎076-262-2700