



ぐっすり・すやすや眠って風邪を予防しよう

～「ぐっすり・すやすや運動」実施中！～

☆風邪をひいたら寝るのが一番！

人間は細菌やウイルスに感染すると、それを撃退しようと、白血球から「サイトカイン」という物質が分泌されます。これは免疫をつかさどる特殊なたんぱく質の総称です。サイトカインは、体内に入ってきた細菌やウイルスの増殖を抑えるなど、人間の免疫・炎症反応の生体防御のために大きな役割を果たしてくれます。また、深い睡眠を誘発する作用もあります。深い睡眠によって、免疫物質が活性化し、より治癒力が高まると言われています。

このように、細菌やウイルス感染後にもたらされる深い眠りは、生体防御・免疫増強において重要な役割を果たしているわけです。「風邪をひいて一日中寝込んだけど、翌日スッキリした」といったような経験はありませんか？

ポイントアドバイス

～ぐっすり・すやすや眠るための夜の過ごし方～

- ・夕食は、寝る2時間以上前に！消化に負担がかかり、良眠を妨げます。
- ・入浴は、寝る1時間以上前に！交感神経が興奮して、眠れなくなります。
- ・脳を刺激するゲーム、インターネット、メールは極力避けよう！交感神経が高ぶって眠れなくなります。

まさにこの睡眠のメカニズムによる現象と言えるでしょう。普段から手洗い、うがい、規則正しい食習慣、適度な運動などとあわせて、ぐっすり眠ることが治癒への一番の近道です。

逆に言うと、睡眠不足によって、免疫機能は低下します。それは、免疫細胞の活動が促進されるのが睡眠時だからです。ある免疫細胞は睡眠時に抗体をつくります。よって、免疫力を強化するためには、質の高い「ぐっすり・すやすや」とした睡眠をとることが大切なのです。ここでいう質とは、長さではなく、深い眠りであるかどうかということです。

保健師・栄養士による
健康・栄養相談のご案内



過ごしやすい季節です
ウォーキングをはじめのチャンス!!

運動の効果には、①肥満予防 ②ストレス解消 ③血圧の安定 ④便秘予防 ⑤美容効果 ⑥糖尿病・脂質異常症等生活習慣病の予防などがあります。

<安全に運動をするために>

- ・心もち息が弾むくらいで
 - ・息は止めず呼吸を意識して
 - ・こまめに水分補給を
 - ・無理をせず、体調と相談しながら
- <有酸素運動で脂肪を燃やそう>
- ・あごを引いて視線をまっすぐ前方へ
 - ・おなかを引き締め、腰を前へ
 - ・歩幅はいつもより広くサッサッと
 - ・背筋を伸ばして
 - ・着地はかかとからつま先へ

すまいるウォーク実施中!

※詳しくは市ホームページをご覧ください



丹波市夜間健康相談ホットライン

【相談時間】午後7時～午前0時
0120-737-180

看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

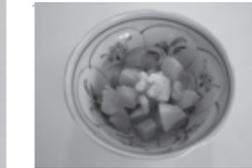


Recipe No.43 “たんば”食育クッキング HP

～朝ごはん・笑顔と会話・ふりかけて～
旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日 350g》

*材料 (4人分) *作り方

- 根菜の温野菜サラダ
- れんこん 80g
 - にんじん 60g
 - ごぼう 60g
 - コーン缶 20g
 - 酢 大さじ2
 - 白みそ 大さじ1と1/2
 - 砂糖 大さじ1と1/2
 - 油 小さじ1
 - いりごま 小さじ2
- ① れんこん、にんじん、ごぼうは皮をむき、それぞれ小さめの乱切りにしてゆでる。
- ② コーン缶は水切りしておく。
- ③ 酢・白みそ・砂糖・油を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①と②の野菜を③で和え、いりごまを散らす。



1人分：エネルギー 77kcal

★栄養士からの一言

根菜類とは、地下部の茎や根を食用とする野菜のことで、食物繊維やビタミンCが豊富で整腸作用があります。使用する野菜を大根やかぶ、さつま芋にしてみたり、切り方をアレンジしてみてください。



11月の健康相談

- 2日(金) 山南住民センター [相談時間] 午前9時30分～11時
- 6日(火) 柏原支所 ※予約優先 / 予約は健康課へ
- 14日(水) 春日住民センター 健康課 (水上保健センター内)
- 20日(火) 水上保健センター ☎ 82-4567
- 21日(水) 市島支所
- 30日(金) 青垣住民センター

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」11月の当番医

(平日夜間) 丹波市午後8時～10時平日応急診療室 (柏原日赤) ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください					(休日昼間) 休日診療所	
月	火	水	木	金	土	日
			1 柏原日赤	2 上田明德 (外科)	3 赤松義樹 (内科)	4 保尾道紀 (内科)
5 松本好弘 (小児科)	6 野上壽二 (内科)	7 平島 顕 (整形外科)	8 柏原日赤	9 田中庸生 (外科)	10	11 大塚病院 (内科)
12 塩見壯司 (外科)	13 宮崎直之 (外科)	14 中川泰洋 (内科)	15 柏原日赤	16 岩崎良一 (外科)	17	18 平島 顕 (整形外科)
19 田中 潔 (内科)	20 久保田孝則 (内科)	21 長澤 進 (内科)	22 柏原日赤	23 中川泰洋 (内科)	24	25 吉積宗範 (内科)
26 三浦博幸 (内科)	27 中澤 敏 (内科)	28 芦田 孔 (内科)	29 柏原日赤	30 高見寿美 (小児科)		

※休日応急診療所へ来院前には☎72-2480までお電話を。

網かけの印は休日診療所受診してください。医療機関のお問い合わせは消防本部(☎72-2255)まで。

みんなで守ろう!
地域医療 HP



※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部(☎72-2255)まで。