



# 中部メディカル新聞 第 50 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

## うなぎと睡眠



2017 年の『土用丑の日』は、7 月 25 日（火）と 8 月 6 日（日）です。江戸時代に鰻屋の主人が、うなぎが売れないで困っていることを発明家の平賀源内に相談しました。「本日丑の日」という張り紙を店に貼る」という平賀源内の発案が功を奏し、うなぎ屋は大繁盛になったことが風習の始まりだそうです。

蒸し暑く寝苦しい夏の到来で栄養と同時に睡眠が必要となってきます。少し前になりますが、2013 年 10 月、ロチェスター大学のマイケン・ネーデルガード博士らが（動物実験による）眠っているときは脳細胞間の隙間が、約 60% 広がり脳脊髄液がより速く、より自由に脳内を流れていると発表。脳の老廃物は脳脊髄液によって排出されますが、そのスピードが睡眠中に増加し、これをグリンパティックシステムと命名しました。また、米スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所長の西野精治教授らは、マウスを使った実験で、睡眠中にアミロイドベータと呼ばれる「脳のゴミ」が排出されることを突き止めました。アミロイドベータはアルツハイマー病の原因物質といわれています。発症の 20~30 年前から毎日少しずつ蓄積され、日中の活動を通じて「ゴミ」が脳に産生されます。「ゴミ」は夜寝ている間に掃除されますが、睡眠が足りないと「ゴミ」が残ってしまいます。これが長年溜まり続けるとアミロイドベータの塊になり、脳神経を傷つけ、アルツハイマー病になるそうです。西野教授の声明の中で「だから、働き盛りの 30~50 代に十分な睡眠をとっていないと、数十年先に認知症になるリスクを高める可能性があるのです」と訴え、睡眠時間の短いことがアミロイドβ沈着に関係あると報告されています。

個人差はありますが、ほとんどの睡眠に関する研究で推奨されている睡眠時間は「7~8 時間」です。また、うなぎにはビタミン B12 が多く含まれ、ビタミン B12 は、メラトニンの分泌作用を調整する働きがあり、不眠症を緩和するとされています。この夏はうなぎを召し上がってゆっくり眠り乗り越えましょう。

（理学療法士・熊澤正人）



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



今回は、言葉の数独です。

■の中に入るカタカナを並べてできる言葉は何でしょう？  
選択肢 【 ク ・ ジ ・ ラ ・ オ 】

《解き方》

選択肢の言葉が、縦、横すべての列に 1 つずつ入ります。

1 つの列に同じ言葉が 2 つ以上入ることはありません。

ク			
		ク	ジ
オ		ジ	
		ラ	

（山田・看護師）



## 中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- **こころを大切に** （ご本人とご家族のこころを大切にします）
- **連携を大切に** （地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます）
- **スピードを大切に** （出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します）



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

## 中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3  
 TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803  
 携帯 080-5298-9513  
 E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp  
 HP <http://www.chubu-med.com>  
 事業所番号 NO.2361390186





## 中部メディカルのスタッフ便り「☆星型きゅうり☆」

毎年、プランターでキュウリやトマトを育てています。以前、友達から星型やハート型のキュウリが作れると聞いたことがあり私も星型キュウリ作りをチャレンジしてみることにしました。

プランターにキュウリの苗を植え、キュウリがまだ小さい頃に星型ケース（ホームセンターの園芸売り場に売っていました）に実を入れるだけ。あとは大きくなるのを楽しみに水遣りをするだけで可愛いキュウリが出来上がりました。

何のかわりもない普通のキュウリですが形が違うだけでほっこりとした気分させてくれました。次回はハート型にもチャレンジしてみようと思っています。

（松本・看護師管理者）



## \* 着衣水泳講習会 \*



東区のスポーツセンターで開催された「着衣水泳講習会」に参加してきました。夏は水の事故の多い季節。「着衣水泳」という言葉は聞いたことがあったのですが、実際の参加は初めてでした。

実際に、長そで・長ズボンで水に入ってみると、濡れた服はとても重く、べったりと張り付き、とても動きづらくなります。「着衣水泳」といっても、服で泳ぐわけではなく、実際には、「浮いて助けを待つこと」が大切で、無理に泳いだりしてはいけないのだそうです。

溺れた人を発見した人も、まずは「救急隊を呼ぶ」こと。そして、救命胴衣やペットボトルなど、浮く助けになるものを「岸から投げる」ことが重要で、第二・第三の救助者を出さない事も大切な事であると教えて頂きました。まったく泳げない私は、浮いていると言われても怖くて力が入ってしまうのですが、2リットルのペットボトルをラッコのように抱くことで、浮くことができました。

百聞は一見にしかず。講習会は各地で開かれているとの事ですので、ぜひ体験して頂きたいなと思いました。

（山田・看護師）



## スタッフのほっと一息



今回は私の主人おすすめの東区にある「かつば園菜館」を紹介します。見た目は派手な中華屋さん。ランチメニューだけでも 20種類以上（620円～）あり、何を注文しようか悩んでしまいます。

私も初めて行ったときは、周囲のお客さま方が何を注文しているのかキョロキョロ（笑）その中でも主人のオススメは、野菜味噌ラーメン（800円）です。

運ばれてくるとまずびっくりするのは、どんぶりの大きさです！大きさだけでなく野菜もたっぷり、平打ちの麺に濃厚味噌のうまみが良く絡んでクセになります！ジメジメした梅雨到来！美味しいものを食べて乗り越えましょうね♪

皆様のオススメのお店、ぜひ教えて下さい♪

（三宅・看護師）



## 私の18のビリーフ 13番「電話」



私達は訪問先で対応する時も会社で電話を取る時も常に一人一人が会社の代表であると意識を持ち対応するようにしています。控えめな態度で電話の声もいつもより少し高めに大きく発声して聞こえやすく配慮しています。

突然の電話に慌てて上手くできないこともありますが、日々経験を積んで電話でのコミュニケーションを大切にしています。

（熊澤真・専務）



みちくさの答え：答 ラジオ