



中部メディカル 訪問看護ステーション

中部メディカル新聞 第137号

令和6年10月

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



セロトニン



暑かった夏も過ぎ、食欲の回復する秋がやってきました。「実りの秋」「食欲の秋」ともいわれ、つい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか？食欲の増す時期だからこそ、ご自身の食欲を上手にコントロールするための方法を学び、食事を楽しみましょう！

一秋に食欲が増す理由ー

日光を浴びると、私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」の二つの働きを持っています。

夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌量が減少するので食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられています。

食欲をコントロール方法：セロトニンの分泌を促しましょう！

1. からだを動かす

一定のリズムでの運動は、セロトニンの分泌を促します。具体的な運動法としてはウォーキングやジョギングがありますが、日常生活でリズムカルに掃除機・モップがけを行うこともおすすめです。

2. トリプトファンを摂取する

必須アミノ酸の一つである「トリプトファン」は、セロトニンをつくりだすための原料になります。トリプトファンはチーズやバナナ、マグロなどに多く含まれています。

3. 夜はよく眠り、朝は太陽の光を浴びる

良質な睡眠は、セロトニンの分泌を促します。また、朝起きた後に太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、不規則な睡眠によって減少しがちなセロトニンの分泌が正常に戻るといわれています。朝の新聞を取りに外へ出て、太陽の光を浴びて深呼吸♪簡単なことですが始めてみてはいかがでしょうか。



(三宅・管理者・看護師)

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

中部メディカル新聞 第137号 (2024年10月) 発行日/2024年9月30日 編集・発行/中部メディカル 訪問看護ステーション



看護師 Quiz みちくさ



秋は実りの季節♪
そんな秋に収穫を迎える果物のクイズです♪

1. 柿の原産地はどこでしょう？

- ① タイ ② 中国 ③ 日本



2. 柿にいちばん多い栄養素はどれでしょう？

- ① ビタミンC ② タンパク質 ③ カルシウム

3. 体に良いとされる栄養たっぷりの柿。そんな柿から生まれたことわざ「柿が赤くなれば〇〇が青くなる」。〇〇に入る言葉は何でしょう？

- ① 学校の先生 ② 医者 ③ 姑

(山中・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)



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
カーサ・ルーチェ B-3
TEL 052-792-9802
FAX 052-792-9803
NO.2361390186





中部メディカルのスタッフ便り



9月17日は**中秋の名月**でしたね。皆さんも月をご覧になりましたか？我が家では、お風呂と夜ご飯と歯磨きを済ませて、子どもを寝かしつける時間までに余裕があると、みなでお散歩をします。子ども達はこれを『よるさんぽ』と呼んでいます。最近猛暑でしたし、9月になっても残暑が厳しく…。しばらく夜散歩へ行っていませんでした。中秋の名月の日は、せつくなので、いつも野球応援に持って行く双眼鏡を持って（笑）久しぶりの夜散歩へ。**双眼鏡で月を観察してみたら、びっくりするくらい月がキレイに見えました。**

空を見ていたら、科学館のプラネタリウムが大好きな娘が、「あれが夏の大三角形だよ！」と教えてくれました。月と星を見ながら、久しぶりの夜散歩を楽しんだ我が家でした。ところで、中秋の名月が満月とは限らないってご存知でしたか？次に中秋の名月が満月になるのは2030年だそうですよ。朝晩涼しくなり、やっと秋らしくなってきましたね。季節の変わり目、お身体に気をつけてお過ごし下さいね。



(安田・看護師)



スタッフのほっと一息



今回ご紹介するのは一社駅近くにある「ドーナツ&タルト専門店の『il pleut(イルブル)』さんです。焼きたての美味しさにこだわり、タルト・焼菓子も全て朝一番に焼き上げています。店内は美味しい香りいっぱい♪どれもお勧めですが、**生ドーナツ**はしっとりもっちりした生地で、中のクリームもたっぷり入っているのに

甘さ控えめで軽くて美味しかったです！ザクザク食感で人気のタルトも今シーズンは**和栗のモンブランタルト**が出ているようなので私もまた行こうと思っています。美味しい秋の味覚を楽しみましょう♪



(三河・看護師)



* 血糖値とは *



皆さんは「**血糖値(けつとうち)**」という言葉を知っていますか？今回は私たちの健康を保つ上で大切な血糖値の数値について詳しく説明します。

そもそも血糖値とは何かというと、血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことです。私たちは食事をするによってブドウ糖の原料を摂取しています。そして**膵臓の働き**により、血糖値は一定に保たれています。血糖値は採血で測ることができ、**正常値は空腹時110mg/dL以下、食後140mg/dL以下**です。

膵臓の機能が低下し、血糖値が高い状態が続くと「**糖尿病**」になります。糖尿病になると全身の血管がもろくなってしまい、網膜症、腎不全、神経障害、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなります。

しかし、血糖値は低ければ低い方がいいという訳ではありません。血液中のブドウ糖はエネルギーとして利用されるため、とても大切なのです。血糖値が70mg/dL以下になると、動機や冷や汗、指の震えや吐き気がします。さらに50mg/dL以下になると、脳などの大切な臓器がエネルギー不足になり、意識が朦朧したり頭痛やめまいが起こります。

血糖値を適切に保つためには、バランスの良い食生活や適度な運動が大切です。皆様も健康診断や採血で「ちょっと血糖値が高いかも？」と思ったら、訪問時に相談してくださいね。

(浦上・看護師)



私の18のビリーフ 17 節約



最近物価の値上げや、米不足の状況が続く不安な日々をお過ごしの方も多かったと思います。災害時の備蓄についても準備をしなくてはと改めて気づかされました。

家には物が沢山あって全てを把握してるかと問われると返答は簡単ではありません。地震で被災となったら物であふれた場所から避難するのが困難な場合もあります。

できることから月に3個づつ処分と決めて、**使用しない物は感謝して手放し、本当に必要な物だけを大切に**していくことができれば節約にもなります。そうすることで毎日の生活に活力が湧き、元気に過ごせるのではと思います。皆さん、一緒に頑張りましょう。

(熊澤真・事務)

