

よつば通信

つなぐ

2023年10月
—Vol.3—

医療法人よつば
よつばクリニック

「秋バテ」、していませんか？

過ごしやすい季節になったのに調子がいまひとつ。
身体がだるい・疲れがとれない・やる気が出ない・
頭痛・めまい・食欲がない・胃がもたれる・・・
このような症状がある方は、もしかしたら「秋バテ」かもしれ
ません！

秋に体調を崩す要因

- **夏に受けた冷え**（冷房・冷たい飲食物）の蓄積により胃腸機能が低下し、体調不良につながる
 - **朝昼晩の急激な寒暖差**により自律神経が乱れ、だるさや頭痛、消化不良など様々な体調不良を引き起こす
 - **空気の乾燥**によりどの痛みや呼吸器系に負担がかかり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなる
 - **日照時間の減少**により気分が落ち込みがちになり、朝起きれない、やる気が出ないなど「季節性うつ」になる
- 秋バテを解消するには
- 栄養のバランスの良い三回の食事と規則正しい生活で自律神経を整えましょう
 - 38〜40℃のぬるめのお湯に浸かって全身を温め、血のめぐりを良くしましょう
 - 少し汗をかく程度の運動やストレッチをしましょう

旬の食材を食べましょう!!

日本は春夏秋冬、四つの季節ごとに旬を迎える食べ物があります。

「旬の食材は健康に良い」とよく耳にしますが、それは何故？また、どんな効果があるのでしょうか？

そもそも「旬」とは？

食物（野菜・果物・魚類）が他の時期と比べて収穫量が多く、新鮮で美味しく食べることができる時期のことを言います。

旬の食材のメリット

- 季節の移り変わりを感じられる
- 食材が多く流通するので価格が安くなる
- 香りや旨味が増し、美味しさがUPする
- **栄養価が高く、その時期に起こりやすい体調不良をカバーしてくれる**

夏が旬の食材は
身体を冷やしてくれ、
秋冬が旬の食材は体を
温めてくれるんです！

旬には3つの時期があります★

はしり・・・市場に出回り始めた頃
さかり・・・多くの人が「旬」として認識
していて、一番おいしい時期
なごり・・・来年も美味しく食べられるよう
なごりを惜しみながら食べる頃

実りの秋には、きのこや木の実、根菜類など消化器系の働きを活発にする食材が旬を迎えます★

秋の魚は食べなきゃ損！

秋が旬の魚は脂が乗って栄養がタップリ！
特にサンマ・サバ・イワシなどの青魚に含まれるDHAやEPAと言われる不飽和脂肪酸は、血中のコレステロールや中性脂肪を下げて血液をサラサラにしてくれたり、肥満・動脈硬化・心筋梗塞などの生活習慣病の予防にも貢献してくれるんです！ 良質なたんぱく質も豊富な秋の魚を食べて健康作りに役立てましょう！

<身体を温める食材>

- 寒冷な季節や地域で採れるもの
（玉ねぎ、にんにく、人参、しょうが、ごぼうなど）
- 地面の下で育ったもの、根菜類
- 未精製のもの
（黒糖、きび糖、玄米、胚芽米など）
- 発酵食品
（紅茶、チーズ、納豆、味噌、醤油など）
- 暖色系のもの
※暖色系でもオレンジやトマトは身体を冷やす
- 塩や醤油を使った塩辛さを感じるもの
- 肉、赤身の魚（マグロ、カツオ、サバ、サンマ）

<身体を冷やす食材>

- ▲ 夏が旬のもの・暑い地域で採れるもの
（なす、きゅうり、トマト、パナナ、オレンジなど）
- ▲ 地上で育ったもの
- ▲ 精製されたもの
（白砂糖、白米、小麦製品、サラダ油など）
- ▲ 加工食品
（コーヒー、バター、牛乳など）
- ▲ 寒色系のもの
（白、緑、紫の食べ物）
- ▲ 酢を使った酸っぱさを感じるもの



看護師：横山

- ① B型、かに座
- ② 趣味は音楽、ディズニー、旅行、スノボ
Mr.Children が好きです。
- ③ いつでも患者さんに寄り添って、優しさ
と思いやりをもって接することを心掛
けています。
- ④ 明るく元気で優しいスタッフばかりで
す。お困りのことがあれば何でもご相談
ください。

スタッフ紹介

よつばクリニックの
新しい仲間をご紹介します★

- ① 血液型、星座
- ② 私ってこんな人です
- ③ 理想の看護師像
- ④ 患者さんへのメッセージ



看護師：波多野

- ① O型、みずがめ座
- ② 毎日釣りの事ばかり考えている
釣り好きです。釣りバカ日誌を見
ながら呉の穴場探しをするのが
大好きです。
- ③ なんでも相談してもらえて、どん
な時でも声掛けしやすい雰囲気
作りが出来る看護師になりたい
と思っています。
- ④ 不安な事、どんな小さな事でも良
いので困ったことがあれば気軽
に声をかけて下さい。

- ① B型、てんびん座
- ② よく海を見ながらドライ
ブをして気分転換してい
ます。コーヒーは苦手で
すが、ティラミスが大好
きです。
- ④ 皆様と直接関わることは
少ないですが、陰ながら
皆様のサポートができる
ように頑張りますのでよ
ろしくお願いします。



医療秘書：松元

⑥ 脳を活性化する

体を動かすと脳に刺激を与えること
ができ、認知症を予防・改善する効果
が期待できます。ウォーキングのよう
に風景が変わる運動も良い刺激にな
ります。

⑦ 気持ち元気になる 若返る

運動により気分が明るくな
る、ストレスを発散できる、
自信が持てる、生活が充実す
るなど様々な影響があり、
気持ちが若返ります。

高齢者が運動をする目的として、**身体機能の維持、ストレス解消、認知機能の低下を予防すること**などが挙げられます。
筋力や基礎体力、免疫力が年々衰えてい
く中で運動することは、今ある機能を少
しでも維持することにつながり、様々な
疾患を予防したり、転倒による怪我や骨
折を防ぐこともできます。
また、身体を動かすことで血流が良く
なり、病気だけでなくストレスの発散や
精神安定にも一定の効果が見られます。
さらに、脳にも刺激を与えるので、もの
忘れや認知症の予防にも役に立つと言わ
れています。
運動は継続して行うことが大切です。
自分の体力に合った内容と無理のない範
囲で出来ることから始めてみましょう！

⑤ 抵抗力がつく

適度な運動をすると、免疫機能
が高くなり、病気に対する抵抗
力が増します。特に楽しみなが
ら運動すると効果が高くなると
言われています。

④ 血液がきれいになる

善玉コレステロールが増え、悪
玉コレステロールが減るので血
管が詰まったり固くなるのを防
ぎます。動脈硬化、狭心症、心筋
梗塞、脳卒中、脳梗塞等の予防に
なります。

適度な運動、7つの効果！



① 骨が丈夫になる

運動をすることで骨に力加わり、骨をつくる細胞の
働きを活発にして骨を丈夫にします。骨粗鬆症の予防
効果、介護予防効果が期待できます。

② 関節や筋肉が柔らかくなる

人の身体は動かしていないとだんだん固くなるよう
にできています。

③ 筋肉量を維持して転倒防止

加齢に伴い筋肉量が減少すると、立ち
上がったり歩くなどの動作が億劫にな
り、頻繁につまづくようになります。
運動して筋肉量を維持しましょう。



◆編集後記◆ 11月1日は日本医師会の設立記念日であることから、「いい医
療の日」として制定されました。この日をきっかけに自分や家族の健康について
考えて欲しいという思いが込められています。このよつば通信も健康について考
えるきっかけにいただければ幸いです(^-^*)かしこ