

ねむのき通信



〒060-0063 北海道札幌市中央区南三条西10丁目 福山南三条ビル 6階
電話 011-280-0880 HP <http://www.nemunokiclinic.jp>

Vol. 26
12/2012

● 休診・時間変更のお知らせ

休診

12月28日午後5時～1月3日

時間変更

12月28日と1月4日は午後休み

12月19日(水曜日)

1月24日(木曜日)

受付 午後5時半まで
診療 午後6時まで

「かくれ不眠？」

睡眠の専門家が集まった睡眠改善委員会という組織があります。この委員会が最近「かくれ不眠」ということを言っています。これは、軽度でかつ短期間の不眠状態のこと。不眠に気づいて悩んでいる場合もありますが気づかずに放置されている場合もあります。「かくれ不眠」の人は、身だしなみ(衣服や美容)にかけるお金が減るなどのおしゃれにかける投資が少なくなる傾向があるそうです。身だしなみが乱れてきたら、要注意です。

【ダイエットのお話】第十五回

いよいよ師走。年末年始は、宴会の季節。皆様も忘・新年会で酒席の機会が多くなると思います。お酒は、「百薬の長」とも言われ、血行を良くし、気持ちをリラックスさせ、気分転換にもなります。適量であれば、HDLコレステロール(善玉コレステロール)を増やすそうです。ほろ酔い加減であればよいのですが、酒量が多くなると肝臓では中性脂肪が合成されるために血中の中性脂肪が増え、HDL

DLCコレステロールは増えなくなるために脂質異常を引き起こします。また過度の飲酒は、肥満の原因となり、高血圧、痛風をひきおこします。適量飲んでこそ「百薬の長」なのです。 **ちか** **㊦**

- ◎ 太りにくいお酒の飲み方
- ・ ゆったりしたペースで楽しむ
早く飲むと酔いを感じる前に飲みすぎカロリーオーバー
 - ・ ビールより焼酎・ウイスキー
ビールや日本酒は高カロリー
 - ・ お酒と水を交互に
お水やウーロン茶を用意してお酒と交互に飲むと飲酒量を控えて、酔いがゆっくりとなり二日酔い防止にもなります
 - ・ おつまみの食べすぎに注意
揚げ物や塩分の多い物は控え豆腐や枝豆などビタミンBや蛋白質を多く含む食品を食べるとアルコールの分解を助けてくれます

【お花のおはなし】第十二回

かきつばた



「かきつばた(杜若・燕子花)」「アヤメ科 湿地に群生し、五月から六月にかけて紫色の花をつけます。『伊勢物語』で在原業平によって詠まれた「カキツバタ」でも有名です。「から衣 きつつなれにし つましあれば はるばる来ぬる たびをしぞ思ふ」。また、江戸時代に尾形光琳に

よって描かれた「燕子花図」(かきつばた)でも知られています。アヤメの仲間には「花菖蒲」「アヤメ」「カキツバタ」等多くの種類があり花びらの基の色と模様で区別されます。当院では、皆様の正面に鮮やかに咲いておりますので、お楽しみください。 **まき** **㊦**

【食のおはなし】第二十三話

『白菜』



白菜にはビタミンCやカリウム、カルシウムが含まれ、辛味成分であるイソチオシアネート等も含まれています。これは消化を良くする作用や血栓ができるのを防ぐ作用があります。また白菜に含まれる食物繊維は柔らかいため、胃腸の弱い方も胃腸に負担をかけることなく食べられます。最近では、中の葉がオレンジ色で通常のものよりも栄養価が高い「オレンジ白菜」も出ており、これは歯切れも良く青臭さも少ないのでサラダにしてもおいしく食べられます。 **とみ** **㊦**

● シーパップ治療を保険診療で続けるために、毎月の通院が必要です。

通院をしない場合には、治療の継続ができなくなります。予約がない方、予約日に受診されなかった方には電話で受診の確認をいたします。

● 毎月、保険証を確認いたします。

● マスク・ホースの不具合・機器の点検等は随時お申し出ください。