

# ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.38

SPECIAL NEWS  
**特集**

毎日ぐっすり眠れてますか？  
快適な睡眠で  
健康づくり  
後編

エンジヨイ！ 透析クッキング  
ひだくんの名古屋共立病院をもっと知りたい！  
やってみよう！ 脳のトレーニング  
おすすめスポット



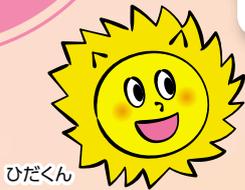
ひだまり表紙写真  
**大募集!**

詳しくは6ページをご覧ください

毎日ぐっすり眠れていますか？

# 快適な睡眠で健康づくり

後編



ひだくん



まりーちゃん

前号の特集では寝不足が続くと体に負担をかける「睡眠負債」となって、健康に様々な悪影響を及ぼすことをご紹介しました。

今号では具体的な不眠への対処法や、心地よく眠るために**おすすめの生活モデル**をご紹介いたします。

## 不眠への対処法

### 1 就寝・就寝時間を一定にする

睡眠・覚醒は体内時計で調整されています。  
週末の夜ふかしや休日の寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意しましょう。  
平日・週末にかかわらず、毎日決まった時刻に起床・就寝する習慣を身につけておくことが大切です。



快眠ポイント

毎日決まった時刻の起床・就寝が重要



### 2 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があり、「○時間は眠りたい」という目標を立てないようにしましょう。  
寝床にいる時間が長すぎると熟睡感が減ります。  
日中に眠気があるときには、午後3時前までに20分以内の昼寝をとると効果的です。



快眠ポイント

寝床にいる時間が長すぎると快眠にとっては逆効果



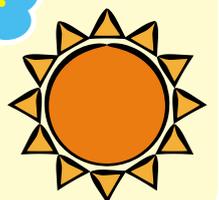
### 3 太陽の光を浴びる

太陽光などの強い光には体内時計を調整する働きがあります。  
光を浴びてから14時間経過すると眠気が生じてきます。  
早く起きて光を浴びることが、夜寝つく時間が早くなることにつながります。



快眠ポイント

朝の日光浴が快眠へと誘う



## 4 適度な運動をする

ほどよい肉体的疲労は、心地よい眠りを生み出してくれます。  
短期間の集中的な運動よりも、**負担にならない程度の有酸素運動を長時間継続することが効果的**です。

偕行会グループでは、**透析中の運動療法を2012年より実施しています。**  
透析中の運動は体力や筋力を向上させるだけでなく、**透析中の血液循環を高めることで「透析の質」が向上します。**  
また、**適度な運動を継続することが、健康な体を作り、そして良い睡眠につながります。**  
運動療法実施を検討されている方は、**各施設のスタッフまでお気軽におたずね下さい。**



▲ 運動療法の一例

## 5 自分流のストレス解消法を

眠りにとってストレスは大敵です。  
**音楽・読書・スポーツ・旅行**など、自分に合った趣味を見つけて**上手に気分転換**をはかり、**ストレスをためないように**しましょう。



**快眠ポイント**

気分転換できる趣味を持つ



## 6 寝る前にリラックスタイムを

睡眠前に副交感神経を活発にさせることが**良い睡眠のコツ**です。  
ぬるめのお風呂にゆっくり入り、リラックスすることで心身の緊張をほぐします。さらに**半身浴は心臓への負担も少なく、副交感神経を優位にさせ睡眠の質を向上させる**ことにつながります。



**快眠ポイント**

ぬるめのお湯での半身浴がおすすめ



色んな方法があるんだね。

そこで

次のページでは快眠のためのおすすめライフスタイルを紹介します。

でもどうやって生活に取り入れたらいいのかな？



# 快眠のためのおすすめライフスタイル

具体的な快眠のポイントが解ったところで、ぐっすり眠るための理想的な1日の流れを見ていきましょう。

<b>7:00~7:30</b> 起床・窓を開けて カンタンな運動 朝起きたら 太陽の光を浴びることが ポイント	<b>8:00~8:30</b> <b>朝食</b>	<b>9:00~9:30</b> 散歩 朝食後 30分以上空けて 動くのが理想的!	<b>12:00~13:00</b> <b>昼食</b>	
<b>~15:00</b> 昼寝 (眠気があるとき) 15時までに 20分以内の 昼寝が おすすめ!	<b>18:00~19:00</b> <b>夕食</b>	<b>20:00~21:00</b> 入浴 夕食後 1時間以上空けてね! ぬるめのお湯で 20~30分が 効果的!	<b>21:00~22:30</b> 趣味の 時間 好きな音楽や 読書でリラックス しましょう	<b>22:30~</b> 就寝 入浴から 90分後が ベスト!

※あくまでも参考例です。1日の過ごし方を強制するものではありません。

## 透析患者様は要注意! 透析中に眠くなる場合

透析患者様の中には、「**透析中はいつも眠ってしまう**」という方もいると思います。しかし、日中に長時間眠ってしまうと、夜眠れなくなってしまうので、以下の方法で眠気を解消するのがおすすめです。

### ● 運動療法で体を動かす

前ページでも紹介していますが、体を動かすことは透析の質を上げるだけでなく快眠効果も期待できます。

### ● 読書やパズル・クイズなどで頭を働かせる

頭を働かせることは脳に刺激を与え、眠気を覚ます効果があります。裏表紙に先月号から掲載をスタートした「脳のトレーニング」のような問題を解いてみるのはいかがでしょうか。

## それでもぐっすり眠れない方は…「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。

### 「睡眠時無呼吸症候群」とは

眠っている最中に呼吸が止まってしまう、酸欠状態となり睡眠が中断。再び眠り始めるとまた酸欠状態になる病気です。

深い睡眠がとれないので、慢性的な睡眠不足の状態となり、昼間の眠気が頻繁に感じられるようになります。それだけではなく、夜間の酸欠状態は生活習慣病を引き起こすこともあるので、早期治療が望ましいと言えます。

舌が大きかったり、軟口蓋(口の奥の柔らかい部分)が下がったりして気道が狭くなってしまうのが原因です。



気になる方はお問い合わせください。

**偕行会城西病院**  
**睡眠時無呼吸外来**

- 外来診療 / 毎週月・火曜日 9:00~12:00 窓口受付時間は11:30まで
- 診療予約センター TEL:052-485-3737 8:30~17:00(土日祝除く)

今回ご紹介した内容について気になることがある方は、病院・クリニックのスタッフへお問い合わせください。

エンジョイ!

# 透析クッキング

vol.38



## ここがオススメ!

見た目にも春らしい献立です。  
丼に味をしっかり付けているため、副菜は塩分の少ないデザートを用いて調整しました。

## 三色丼

鶏ひき肉にすることで、リンを抑えることができます。  
それぞれの具材に味を付けることで、  
後から味を足さなくても美味しくいただけます。



材料  
(1人分)

ご飯	180g
鶏ひき肉	40g
油	2g (小1/2)
酒	3g
砂糖	2g
A しょうゆ	4g (小2/3)
みりん	4g (小2/3)
おろししょうが	1g
鶏卵	40g
油	2g (小1/2)
B 塩	0.2g
砂糖	3g (小1)
小松菜	40g
しょうゆ	3g (小1/2)
C みりん	1g
おろししょうが	1g
赤かぶ	15g
塩	0.1g
酢	1g
D 砂糖	0.6g

栄養量

エネルギー	523kcal
たんぱく質	17.6g
カリウム	472mg
リン	210mg
食塩相当量	1.5g

作り方

1. 小松菜は食べやすい大きさに切って茹でこぼし、水にさらす。赤かぶは薄くスライスし、食べやすい大きさに切って分量の塩でもんで、しばらく置く。
2. 鶏ひき肉、卵、小松菜、それぞれの調味料(A、B、C、D)を合わせておく。
3. 水気を絞った小松菜とCを和える。割りほぐした卵にBを加え、フライパンで炒り卵を作る。鶏ひき肉をフライパンで炒め、Aを加えて鶏そぼろを作る。赤かぶの水気を絞り、Dと和える。
4. 丼にご飯をよそい、3を乗せる。

・赤かぶは、ほんの少しの塩で柔らかくなります。水洗いしないため必ず計量してください。普通のかぶに食紅で色づけしてもキレイに仕上がります。もしくは、にんじんに変更していただいても美味しくいただけます。



こちらのレシピにも注目♪



## 揚げなすの味噌和え

茹でこぼしをしないので、切ってから十分に水さらしをしてください。また、素揚げではカリウムは抜けないので、食べすぎには注意してください。

〈栄養量〉

エネルギー	108kcal
たんぱく質	1.4g
カリウム	198mg
リン	30mg
食塩相当量	0.3g

〈材料・1人分〉

なす	60g
ピーマン	20g
揚げ油	
赤みそ	3g (小1/2)
砂糖	2g (小2/3)
酒	2g



## 桜餅

一般的な桜餅に比べ小さめのため、1人2個つけましたが、1個で約60kcalあります。糖尿病の方、カロリーを抑えたい方は1つにしておきましょう。

〈栄養量〉

エネルギー	125kcal
たんぱく質	4.1g
カリウム	29mg
リン	35mg
食塩相当量	0g

※今回、桜の葉の塩漬の栄養量は含まれていません。

〈材料・2個分〉

白玉粉	7g
水	17g
小麦粉	10g
砂糖	4g
食紅、水	適量
こしあん	30g
桜の葉の塩漬	2枚

一食全体の栄養量(ごはん180gを含む)

三色丼・揚げなすの味噌和え・桜餅

エネルギー	756kcal	リン	275mg
たんぱく質	23.1g	食塩相当量	1.8g
カリウム	699mg		

日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの掲載をしています。色々な透析食をご紹介しますので、ぜひご覧ください!

クックパッド かいこうかい

検索





# 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



# 名古屋共立病院を ひだくんの もっと知りたい!

このコーナーでは、透析医療以外の様々な医療事業を、ひだくんが紹介します。

## ●高気圧酸素治療

高気圧酸素治療とは、タンクの装置を用いて**大気圧より高い気圧、高い酸素濃度の環境**を作り、**血液中に溶ける酸素の量を増やす治療**です。

### 主な治療効果

#### 【血液中の酸素量増加による効果】

血管の狭窄や閉塞によって酸素不足となっている末梢血管障害に対して、低酸素状態に陥った細胞に酸素が供給され潰瘍や傷の治りを早めることが期待できます。

透析患者様に多いASO(閉塞性動脈硬化症)等で足に傷のある場合には、この治療により早く治ることが期待できます!

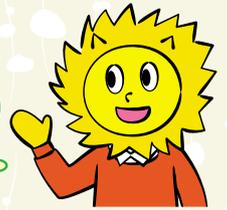
#### 【高い気圧による効果】

体内の空気を圧縮することで空気塞栓症・腸閉塞に対して治療効果が認められています。

#### 【その他の効果】

嫌気性細菌とよばれる酸素に弱い細菌の増殖抑制や、白血球の殺菌作用の強化、抗生物質の効果を高めることが報告されています。

ASO 患者様に朗報です!



1回の治療は約90分ほどです。  
通常1日1回の治療を10~30回行います。



### 治療のお問い合わせ

名古屋共立病院  
052-353-9100(診療予約センター)  
9:00~17:00 (土日祝・年末年始除く)

# ひだまり表紙写真大募集!

皆さんの素敵なお写真で「ひだまり」の表紙を飾ってください!



季節感のある風景写真(個人の特定ができるような人物写りにみ不可)をご応募ください。

■**応募方法** 下記のアンケート用紙に必要事項をご記入の上、受付の回収BOXまたは事務スタッフにお渡しください。後日、改めて個別にエントリー方法をご案内いたします。

■**募集期間** 随時募集しています。ご応募いただいたお写真を発行時期に合わせて随時選考をさせていただきます。

## ひだまり vol.1.38 アンケート

今号の「ひだまり」の内容について、アンケートのご協力をお願いします。

1 今回のコーナーで「面白かった」ものは次のどれですか?

- 特集 快適な睡眠で健康づくり  
後編  ひだくんのもっと知りたい!  
 エンジョイ! 透析クッキング  やってみよう! 脳のトレーニング  
 おすすめスポット

3 表紙写真に応募ご希望の方はこちらにご記入ください。(ペンネーム: )

ご希望の  
応募方法

- ①写真データ(SDカードなど)を受付に提出 ③メールで送信 後日応募用のメールアドレスをお知らせします。  
②プリントした写真を受付に提出 ④その他( )

※お預かりしましたSDカードやお写真は後日返却させていただきます。

お名前

クリニック名

男性・女性

年齢

歳

裏表紙の脳のトレーニングの答え Q1. 8個 Q2. 16個

透析Q&A、川柳倶楽部のコーナーはおやすみいたしました。

ご協力ありがとうございました

ご記入いただいた用紙は各クリニックの受付にある回収BOXまたは事務スタッフへお渡しください。

透析中の気分転換などに、頭の体操はいかがですか？



やってみよう！

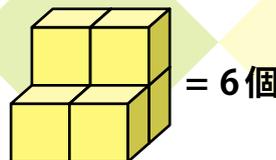
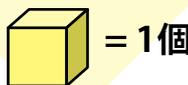
# 脳のトレーニング



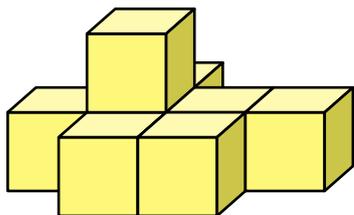
## 第2回 ブロッククイズ

積んであるブロックの数を数えてみましょう。

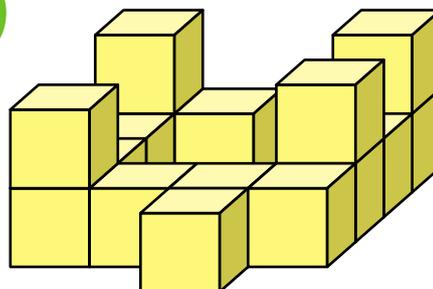
例



Q1



Q2



答えは6ページの一冊下をご覧ください！

### 偕行会 透析グループ

#### AICHI

##### 名古屋共立病院

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地  
TEL 052-362-5151

##### 偕行会城西病院

〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑町四丁目1番地  
TEL 052-485-3777

##### 偕行会セントラルクリニック

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目206番地  
TEL 052-363-7373

##### 名港共立クリニック

〒455-0021 愛知県名古屋港区木場町8番地202  
TEL 052-698-3077

##### 海部共立クリニック

〒498-0006 愛知県豊田市佐古木二丁目280番地1  
TEL 0567-65-1171

##### 偕行会リハビリテーション病院 透析室

〒490-1405 愛知県弥富市神戸五丁目20番地  
TEL 0567-52-3883

##### 豊田共立クリニック

〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地  
TEL 0565-74-0774

##### 半田共立クリニック

〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地  
TEL 0569-32-1700

##### 安城共立クリニック

〒446-0065 愛知県安城市大東町4番14号  
TEL 0566-73-0610

##### 碧海共立クリニック

〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1  
TEL 0566-73-2710

##### 瀬戸共立クリニック

〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地  
TEL 0561-86-0555

### 佐鳴台あさひクリニック・高丘北あさひクリニック近くの おすすめスポット

#### 浜松城公園

浜松市の中心部にある浜松城公園は、浜松城、日本庭園、中央芝生広場など緑豊かな市民の憩いの場となっており、春には展望広場や日本庭園から桜を眺めることができます。今年も残念ながらライトアップなどのイベントは中止となりましたが、お城と桜の見事なコラボレーションは今年も見られることでしょう。



写真提供：愛知・浜名湖ツーリズムビューロー

佐鳴台あさひクリニックから3km車で約10分、高丘北あさひクリニックから7km車で約20分  
お問い合わせ先：浜松城公園 053-457-0088

#### SHIZUOKA

##### 静岡共立クリニック

〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金四丁目1番25号  
TEL 054-284-7222

##### 城北共立クリニック

〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1  
TEL 054-249-2555

##### 掛川共立クリニック

〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町2番地3  
TEL 0537-61-5511

##### 佐鳴台あさひクリニック

〒432-8021 静岡県浜松市中区佐鳴台五丁目20番10号  
TEL 053-415-3500

##### 高丘北あさひクリニック

〒433-8119 静岡県浜松市中区高丘北二丁目29番63号  
TEL 053-430-5353

#### NAGANO

##### 駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地  
TEL 0265-82-5022

#### GIFU

##### 中津川共立クリニック

〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122  
TEL 0573-65-8777

#### MIE

##### くわな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字縄生353番地1  
TEL 059-376-3030

#### TOKYO

##### 駒込共立クリニック

〒113-0021 東京都文京区本駒込六丁目25番地4号 中居ビル2・3F  
TEL 03-3941-9988

##### 豊島中央病院

〒170-0012 東京都豊島区上池袋二丁目42番21号  
TEL 03-3916-7211

#### SAITAMA

##### さいたまほのかクリニック

〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番1  
TEL 048-681-6211



見やすいユニバーサル  
デザインフォントを  
採用しています。

