



感染症に負けない体づくり

佐潟公園病院 栄養課主任 加藤 真理子

日本で最初に新型コロナウイルス感染症の発生が報告されたのは 2020 年 1 月 16 日でした。早くも一年半が経つこととなります。新しい生活様式で気を遣う日々を送っていますが、それに加えてぜひ生活習慣の見直しをしていけるとよいと思います。

まずは『睡眠』です。睡眠時間が 6 時間未満の人は、7 時間以上の人と比べて、風邪をひく確率が 4.2 倍になる、6 時間未満の人は 7~8 時間寝ている人に比べて動脈硬化を起こす確率が 2~3 倍になる、心臓発作か脳卒中を起こすリスクが 2 倍になる、6 時間以下の人は 7 時間以上の人に比べてガンにかかる確率が 40%上がるなど、睡眠と健康に関する様々な調査結果があります。また、睡眠時間が短いほど食欲が増し、

代謝の低下が起きて肥満や糖尿病につながっていくことも分かっています。午後 10 時から午前 2 時の間を含む 7 時間以上の睡眠を確保する生活の組み立てから始めましょう。『毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる』という生活サイクルを守ることが大切です。良い睡眠に導く環境づくりとして、①カフェインとアルコール摂取を控える、②日中に太陽の光をあびる、③寝る前にお風呂につかる、④就寝前に心を落ち着ける習慣をつくる、⑤寝室にスマホやタブ



栄養指導も実施しています。まずは主治医にご相談ください。

レットを持ち込まない、⑥寝室を涼しく保つ、⑦夜眠れない場合は昼寝を控える等があります。

その他の生活面では、『空腹状態』をつくるのが大切です。免疫細胞である白血球は、満腹状態では活発に働きません。朝と昼は少なめにし、間食を控え、夕食は腹八分目を意識します。寝る 2 時間前までには夕食が終えられるとよいでしょう。また、『糖質』を多く摂ると血糖値が高くなり、免疫細胞の働きを低下させます。高血糖状態が続くと感染症にかかりやすくなります。私たちの身の回りには砂糖を含む飲料、菓子類などであふれていますが、糖質を摂り過ぎないように注意することが大切です。また、免疫細胞の 7 割は腸内に存在しています。ごぼうや海藻類などの食物繊維、納豆やヨーグルトなどの発酵食品を積極的に摂り、『腸内環境』をととのえることも重要です。そして、『運動』です。免疫調整物質は骨や筋肉からつくられます。適度な運動によって筋肉や骨が刺激を受けると、免疫機能が上がります。

できるところから生活習慣を見直して、感染症に負けない体づくりをしていきましょう。



夏のメニューで元気になろう！

就労継続支援 B 型ラグーン 管理者 飯塚有紀

ラグーンカフェでは、自家栽培している旬の朝採り野菜をたくさん取り入れた夏メニューをご用意しております。野菜の香りやシャキシャキ感をぜひ感じてください。「マグロのネバネバ丼」は、ボリュームもあり、暑さに負けない体づくりに！「ゴマだれ冷やし中華」は火照った体を冷やしてくれる、しそやエゴマの香りで食欲のないときにも箸が進むメニューです。また、毎年手作りしている「しそジュース」と「梅ジュース」も出来上がりました。味も色も濃くて美味しい。インスタ映えもしちゃう！！笑顔になれるジュースです！！

ラグーンガーデンはこの時期、ラベンダーが満開で野菜も元気に育っています。暑い夏がまだまだ続きますが、ラグーンカフェで涼んで、心も体も休めて下さいね。

atorie 部では、今年度の「福祉にいがた」の表紙を作家「たろきち」が担当しています。病院外来待合室とラグーンカフェに毎月号を置いていますので、ご自由にお持ちください。



しそジュースは暑い季節にピッタリ！



レトルトカレーは再販の予定あり。お楽しみに！

「福祉にいがた」8月号には、「農×福スパイスカレー」の記事も掲載されます。ラグーン café の看板メニュー「ラグーンカレー」のレシピを基に、スパイスから育てちゃおう！と阿賀町の「農業」と連携し、「福祉」ラグーンと共にレトルト商品を作りました。パッケージデザインは「しゅんすけ」が担当しています。おかげさまで、1 カ月で約 1000 個販売し、ラグーンからの販売分は完売しました！皆さま、本当にありがとうございます。今後は、秋にスパイス「コリアンダー」を収穫後、再販する予定です。ラグーンのみinnで作った商品、ぜひ一度召し上がっていただけたら嬉しいです。

今年も統合失調症の家族教室を始めました。

佐潟公園病院 公認心理師 長野文枝

統合失調症は、心や考えがまとまりづらくなる精神科の病気の一つです。約 25 年前に開発された非定型精神病薬の登場で、治療は劇的に進歩しています。しかし原因こそ『どうやら脳が調子を崩しているようだ』とは分かっていますが、症状の種類や程度、組み合わせが沢山あり、病気の様子はお一人お一人でかなり違います。しかも、若い頃に発病しやすいため、ご本人とご家族にとっては、気長に付き合っていく根気のいる病気だと思います。

当院でも、統合失調症のご本人とご家族の治療生活に役立つものとして、精神科医師や薬剤師などの専門職がチームになって、家族教室を企画しています。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症の予防の観点から、人と人の接触時間を短くするため、講義中心の時間割にし、インターネットで自宅から参加できる Zoom も取り入れたりしました。振り返ってみますと、専門職の説明が欲しいと思っているご家族や、通院時間を短縮したいご家族に、このスタイルはとて好評でした。一方で、他のご家族がどのようにご本人と関わっているかを知りたいと思っている方や、ネットではなく直接講義を病院で聞きたいという方も何人かいらっしゃいました。今年度はそのようなご家族の意見に沿いたいと思い、Zoom に併せ、院内会場の席を増やし、家族同士の話し合いの時間も復活させることになりました。

7 月 9 日の第一回では、参加者の皆さまから積極的にご質問いただき、とても活発な議論が行われました。日々ご家族の皆様が悩みながらもこの病気について勉強し、ご本人をよく観察されていることを感じました。Zoom も便利ですが、皆で顔を合わせながら話をするのも家族教室には効果的と感じられ、スタッフとしても有意義な時間を過ごせました。ご参加くださった皆様、本当にありがとうございました。今年度の家族教室は、月 1 回のペースで 12 月まで行っております。ご興味のある回だけの参加も大歓迎です。どうぞ、お気軽に臨床心理室 (Tel.025-239-2135 (代)) までお問い合わせください。

	開催期日	テーマ	担当講師	予約締め切り
第 1 回	7 月 9 日 (金) 15 : 00 ~ 16 : 30	統合失調症を理解する ～患者さんの生涯の支えとなるために～	精神科医師	7 月 6 日 (火)
第 2 回	8 月 6 日 (金) 14 : 00 ~ 15 : 30	薬を飲み続けるために	薬剤師	8 月 3 日 (火)
第 3 回	9 月 10 日 (金) 14 : 00 ~ 15 : 30	地域生活について～社会資源と制度～	精神保健福祉士	9 月 7 日 (火)
第 4 回	10 月 8 日 (金) 14 : 00 ~ 15 : 30	精神科リハビリテーション	作業療法士	10 月 5 日 (火)
第 5 回	11 月 12 日 (金) 14 : 00 ~ 15 : 30	統合失調症と食事	管理栄養士	11 月 9 日 (火)
第 6 回	12 月 10 日 (金) 14 : 00 ~ 15 : 30	病気のプロセスと家族の接し方	看護師	12 月 7 日 (火)