



## ～オメガ3の食事摂取と冷え対策について～

寒さが身に染みる季節ももう直ぐ終わりとなりますが、「冷え性」に悩まされる季節はまだ続きます。気温が30度を超えてエアコンを使用する季節でも、「夏冷え」という「冷え性」に悩まされます。「冷え症」対策をすることは様々な病気の予防となります。また、オメガ3の摂取は生活習慣病予防のために効果的ですので、健康管理にぜひお役立てください。

### オメガ3脂肪酸について

オメガ3脂肪酸は不飽和脂肪酸の一種で、**体内で生成できない必須脂肪酸**に分類され、食事によって摂取する必要がありますが、酸化しやすいため摂取方法に注意が必要です。

◎**オメガ3とは**  $\alpha$ -リノレン酸、EPA、DHAなどを総称して呼ぶ脂質の種類です。

- ・  $\alpha$ -リノレン酸は皮膚の健康維持に働きます。
  - ・ EPAは血管拡張作用、血栓抑制作用、炎症抑制作用、アレルギー抑制作用があります。
  - ・ DHAは脳や神経系の健康に関与、柔軟な細胞膜を作る役割、アレルギー抑制作用あり。
- オメガ3を摂取することで、悪玉コレステロールを減らす効果、動脈硬化や脳卒中の予防、アトピーやアレルギーの予防や改善につながります。

◎**オメガ3が多い食品**

- ・  $\alpha$ -リノレン酸…**亜麻仁油、えごま油、くるみ**に多く含まれます。

亜麻仁油・えごま油は加熱調理用油としての使用はおすすめできません。非常に酸化のスピードが速いので開封後は早めに使い切りましょう。



- ・ **DHA、EPA**…**サバ、マグロ、サンマなどの青魚**に多く含まれます。お刺身など生で食べると効果的ですが、 $\beta$ カロテン豊富な緑黄色野菜やビタミンE豊富な胡麻などを同時に取ると、酸化が抑えられます。煮たり焼いたりという加熱調理の過程で20%ほど流出してしましますが、スープや汁物、焼き魚ならフライパンを使って、フライパンに残った油もソースなどに再利用しましょう。加工された缶詰には、魚と一緒に入っている汁にもたくさん含まれていますので、しっかり利用しましょう。

◎栄養面で優れていても同じ食材を繰り返し食べる、多量に摂取することは栄養価の偏りになります。普段の食事に取り入れるなど、選択する時の参考程度にしてください。

## 冷え対策について

### ◇冷えの症状

- ・風邪をひきやすい
- ・手足が冷たい
- ・顔や頭がのぼせる
- ・お腹を触ると冷たい
- ・めまいがある
- ・頭痛や肩こりがある
- ・下半身がむくみ太りやすい

### ◇冷えの原因となる生活習慣と食事について

- ・1日中デスクワークで筋肉量が落ちた
- ・入浴はシャワーで済ませる
- ・日常的な運動習慣が無い
- ・朝食を抜く、或いは食事を簡単に済ませる
- ・やせ型体型（BMI 20未満）
- ・加齢による筋力低下からの代謝低下
- ・甲状腺機能の低下による体温調節・新陳代謝機能の低下

### ◇医療機関の受診について

冷えと共に次のことが気になれば、  
医療機関を受診しましょう

- ・むくみがある
- ・貧血がひどい
- ・左右片側が冷える
- ・皮膚が紫や赤に変色
- ・皮膚が急に白くなった

### ◇冷えの予防策

- ・首・手・足から冷えるので、「首」と名のつく部分は念入りに保温する。
- ・夏用と冬用の寝具は使い分けする。
- ・エアコン・ヒーター・ストーブ等の暖房器具と加湿器具を合わせて使う。
- ・お風呂は40度前後の熱すぎない湯で、ゆっくり湯船につかる。
- ・身体を内側から温める食材（根菜類、芋類、薬味野菜）を積極的に摂る。
- ・疲労回復をさせるビタミン・ミネラル・抗酸化物質、酵素、良質のタンパク質が豊富に含まれるものをバランスよく摂る。（牛肉、豚肉、魚介類、豆類、海藻、小魚など）

◎ 寒い季節こそウォーキングやストレッチ等の軽い運動を習慣にすることで、新陳代謝を高め、冷えから身を守ることに繋がましょう



## レクリエーション行事 ～クリスマス会～

令和5年12月13日、毎年恒例のクリスマス会を開催する事が出来ました。今年も感染防止の為、病棟毎とデイケア参加者を入れ替えながら、会場の作業療法室に入って頂き実施しました。会場にはリースやベ



ル、ろうそく等のクリスマスにちなんだ飾りを天井か



ら吊り下げて、青や白に点滅しながら変化するイルミネーションを眺めながら、飲み物やおやつを召し上がって頂きました。静かに流れるクリスマスソングの中、会場には弾んだ会話が聞こえてきました。

カラオケは当初希望者のみとして、各病棟5名位の参加人数でしたが、飛び入り参加もあり盛り上がりました。参加者全員に当たるプレゼントくじで和やかな表情や満足した様子が見られて、クリスマス気分を味わって頂けたと思います。

今後も行事を楽しみにしている患者様のためにも、感染防止に努めて行きたいと思えます。



## お知らせ

### ◎初めて受診される方へ

初めての受診の時は、電話予約をお願いいたします。予約が無い場合、ご希望の日に受診できない事もありますので、ご注意ください。

～こころの相談室よりお知らせ～  
～こころの悩みは十人十色、あなたの心に寄り添います～

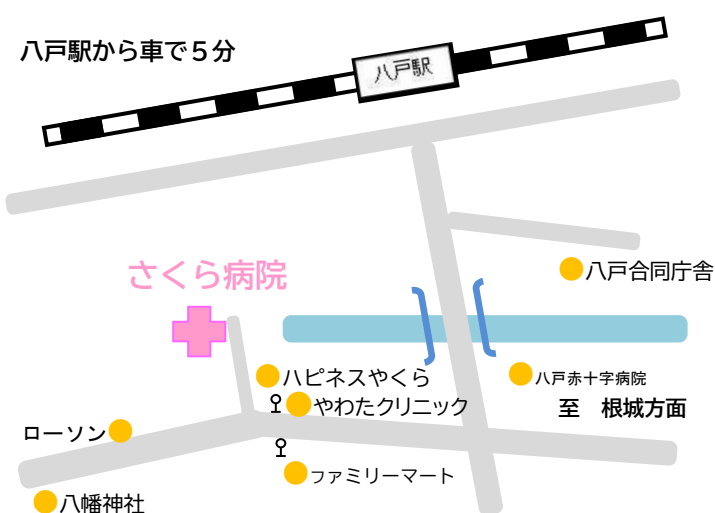


平成23年10月1日から法人公益事業として、さくら病院相談室内に「こころの相談室」を開設し、多くの方から様々な御相談が寄せられています。今後も、是非お気軽に活用していただきたく、改めてご案内をいたします。

- ※ 予約受付日 毎週月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
- ※ 予約受付時間 午前9時30分～午後3時30分（昼休み午前12時～午後1時）
- ※ 申し込み 事前に電話で御予約ください。電話 0178-70-2011
- ※ その他 ①電話相談は行っておりません。  
②御相談内容の秘密は、厳守いたします。  
③精神保健福祉士が対応いたします。

## 外来担当医師予定表

月	火	水	木	金
青 木 青 木(啓)	青 木 青 木(啓)	休 診	奥 野 武 内	奥 野 武 内
診療時間	9:00 ~ 12:00 (午後の外来診療は、行っておりません)			
受付時間	8:30 ~ 11:30			
診療科目	精神科、心療内科、内科			
休 診 日	水・土・日、祝祭日			



### 当院へのご意見・ご要望について

当院では、院内4ヶ所〔外来待合ホール・各病棟デイルーム〕に投書箱を設置し、患者さんやご家族の皆様のご意見・ご要望が述べやすいよう工夫しております。入院療養に際しまして、当院へのご意見・ご要望などがありましたら、お気軽に投書箱をご利用ください。

なお、口頭でのご意見・ご要望にも病院スタッフが対処できるようにしておりますので、その際は、スタッフに直接申し出ください。

皆様から寄せられたご意見・ご要望は、専門の委員会(苦情処理対策委員会)にて、定期的に協議した後、院内4ヶ所の掲示板に回答を掲示します。

### さくら病院理念

- ・ 人間愛と科学的根拠に基づく医療

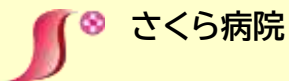
### 基本方針

- ・ 患者さんに安らぎと幸せを提供する病院
- ・ 地域に貢献する病院
- ・ 職員が誇りを持って働ける病院

〒039-1105

青森県八戸市大字八幡字上樋田8番地1

一般社団法人 信愛会



TEL 0178 (70) 2011

FAX 0178 (70) 2191

<https://sinai-sakura.com>

E-mail: [sakurahp@circus.ocn.ne.jp](mailto:sakurahp@circus.ocn.ne.jp)

### 編集後記

柔らかい日差しに雪解けの音、遠くから鳥の声も聞かれるようになりました。待ち遠しかった春も、もうすぐです。感染予防も限られた場所だけで、気軽に出かけられるようになりました。目標歩数など決めないまま、肩の力を抜いて、今日しか会えない春の日を見つけに、散策へ出かけましょう。

### 編集スタッフ

発行責任者 青木 直人  
 広報委員長 石鉢  
 副委員長 櫻庭  
 中村 鈴木(里)  
 松橋(加) 鈴木(安) 斉藤  
 松橋(サ) 工藤