



新企画

今期号の新企画！栄養課スタッフによる栄養コラムになります。

コロナウイルス感染の拡大がとまらない今だからこそ、免疫力をあげてウイルスにかかりにくい身体を作っていくことはとても大切なことではないでしょうか。そのためのヒントが裏面に！ぜひご一読ください。

睡眠コラム②

－夢を見るタイミング－

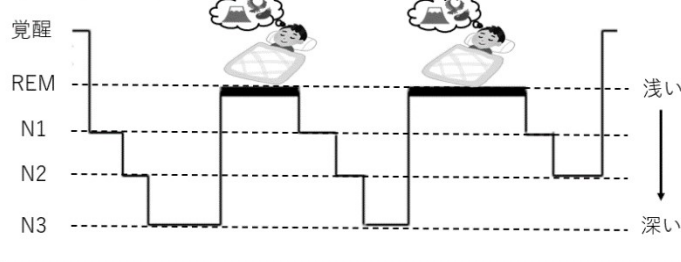


2021年がスタートしましたが、はたして今年はどのような1年になるのでしょうか？

昔から「初夢」でその一年を占うなんて風習があり、なんとなく元旦から2日にかけて見た夢を気にされている方も多いのではないのでしょうか。

さて、そもそも「夢」をみる事には医学的にどのような意味があるのか・・・実はまだこれに関してはあまり解明されていません。ただ、夢をみるタイミングなどにはある程度解明されています。まず、ヒトの睡眠は大きく分けて「REM 睡眠(レム)」と「NREM 睡眠(ノンレム)」に分類されます。更に NREM 睡眠は「N1・N2・N3」の3つに分類され、数字が大きくなるほど睡眠状態が深くなります。一晩の睡眠経過は通常、浅い睡眠から始まり、徐々に深くなり REM 睡眠に入るパターンを 90～120 分サイクルで繰り返します。そして、REM 睡眠の持続時間は睡眠前半よりも後半になるにつれて長くなり、NREM 睡眠の深い睡眠(N3)は主に前半に集中して出現します。では、どの睡眠段階で夢をみるのかというと、一般的には「REM 睡眠」と言われています。この睡眠では REM=Rapid Eye Movement(急速眼球運動)がみられるのが特徴の1つで、寝ているにも関わらず目がキョロキョロ動いている・・・まさにその時が「夢」をみているタイミングです。なので、もしこの時に覚醒したら鮮明に夢内容を思い出せることが多いはず。一方、NREM 睡眠では夢はみないのかというと、実は NREM 睡眠でも夢はみます。でも、REM 睡眠での夢に比べると「夢見量」は少なく「鮮明度」は低いといわれています。毎朝、夢をみたかみていないかは、起きるタイミングによって変わるので「最近夢をみてないな～」という方は、もしかしたら少し起きる時間を変えてみたら夢を思いだせるかもしれません。

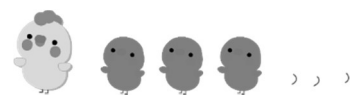
睡眠経過図



昨今、コロナ禍にて在宅で過ごす時間が長くストレスが溜まりやすい状況ですが「NREM 睡眠＝脳の休息・REM 睡眠＝体の休息」と言われているので、しっかりと睡眠をとることで心身共にリフレッシュし、睡眠からもコロナに負けない健康状態維持を目指してみてください。

文責：検査課 木村真也

小石川東京病院周辺 MAP～お店紹介 第2弾～



「テーストオブインディア 新大塚店」 14分

新大塚駅2番出口すぐ、スパイスの良い香りを放っているお店です。定番のインドカレーはもちろん、スペインのパエリア・日本の松茸ごはんとともに世界三大炊き込みご飯といわれる”ビリヤニ”を提供しています。お店の情報サイトをみると、このビリヤニに対する高評価のコメントの多い事！ぜひ一度ご賞味ください。

※取材者はチキンカレーが大好きなため、ビリヤニが気になりつつも定番のチキンカレーをオーダーしました。テイクアウトでしたが、待っている間お水を提供くださる優しい心遣いをいただきました。ワンコインという有難い値段設定にも関わらずとても大きなナン！大満足でした！次はビリヤニに挑戦！



2021年2月以降の医師の診療体制

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土(第1・3) |
|----|----|-----------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 午前 | 初診 | 小林(一般精神) 宮岡(発達) 丹治(発達) | 貫井(一般精神) 眞下(一般精神) 松村(発達) 伊東(睡眠) | 飯田(一般精神) 村木(一般精神) 伊東(睡眠) | 小田(一般精神) 鈴木(一般精神) 丹治(発達) | 木下(一般精神) 和田(睡眠) | 本多(睡眠) 太田(発達) |
| | 再診 | 小田 眞下 | 貫井 丹治 小林 木下 鈴木 | 山田 加藤 | 伊東 村木 | 小林 和田 村木 山田 | 山田 山本 伊東 太田 丹治 小田 本多 |
| 午後 | 初診 | 武田(発達) | なし | 加藤(発達) | 大森(睡眠) 上野(睡眠) | 和田(睡眠) | 本多(睡眠) 太田(発達) |
| | 再診 | 小田 宮岡 小林 眞下 武田 山田(第4週のみ) | 丹治 松村 加藤 眞下 木下 鈴木 伊東 | 伊東 村木 山田 | 丹治 小田 鈴木 村木 | 本多 和田 木下 村木 山田 | 山本 伊東 太田 |

今月の新企画

免疫力アップ! ~ビタミン~



冷え冷えとする寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

コロナウイルスの感染拡大が続くなか、不安な日々をお過ごしされていることと思います。

今回、栄養課からは「免疫力アップが期待される食材」についてご紹介させていただきます。

免疫力をあげるためには、規則正しく、バランスの良い食事をとることが基本となりますが、その中でも免疫力をあげるといわれている、ビタミンA、C、Eを多く含む食材についてご紹介いたします。

■ビタミンAを多く含む食材:うなぎ、レバー、ぎんだら、小松菜、春菊、ほうれん草、人参、モロヘイヤ、西洋かぼちゃ など

■ビタミンCを多く含む食材:かぶの葉、だいごんの葉、カリフラワー、ブロッコリー、モロヘイヤ、赤ピーマン、ゴーヤ、キウイフルーツ など

■ビタミンEを多く含む食材:うなぎ、ひまわり油、マーガリン、アーモンド、西洋かぼちゃ、だいごんの葉、ブロッコリー、ほうれん草、モロヘイヤ、赤ピーマン、小松菜 など

その他にも、たんぱく質や食物繊維を多く含む食品、発酵食品がおすすめです。

これらの食品をご家庭のお料理にプラスしてみてもいいでしょうか。

文責 : 栄養課 田中來美

医事課からのお知らせ

【コロナ関連】

- ・院内での感染防止のため、入り口での検温と手指消毒にご協力ください。
- ・新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行に伴い、自立支援医療の手続きに関してお知らせいたします。期限により手続きが異なりますので、ご注意ください。

①令和2年3月1日～令和3年2月28日の期間中に期限満了する方

自立支援医療(精神通院医療)受給者証の有効期限が一年延長になります。所得区分等、現在の支給認定状況のまま一年延長となります。

②有効期限が令和3年3月以降の方

延長の措置はなく申請が必要となります。お近くの保健センターまたは市町村の障害福祉課にお問い合わせください。

- ・新規申請、登録変更や手帳の申請を希望される方は従前どおりお手続きが必要となりますので、お近くの保健センター又は市区町村の障害福祉課へお問い合わせをお願いいたします。

【駐車場】

- ・駐車可能なコインパーキングは5台のみとなります。恐れ入りますが、なるべく公共交通機関でのご来院をお願いいたします。

※ご注意下さい!

電話番号のおかけ間違いが多くなっております。番号をご確認の上、お電話をおかけ下さいますようお願いいたします。