

# 浅草寺病院だより

平成 27 年  
【4 月号】

平成 27 年 4 月 1 日発行  
社会福祉法人浅草寺病院  
東京都台東区浅草 2-30-17  
☎ 03-3841-3330

## 理念

観音さまの大慈悲のみこころにそって、  
思いやりの精神のもとにあたためた医療を提供します。



## ご挨拶

小児科部長 宮城 慎平

現在小児科は、常勤医師2名、非常勤医師2名(木曜日、金曜日)と看護師スタッフ2名の原則小児科医2名体制で外来診療を行っています。内容的には、乳児健診・予防接種(予約制)以外の専門外来は設けず、基本となる一般小児の総合的な診療に力を入れています。土曜日の午後には、主に慢性疾患の子供達を対象とした外来(予約制)を設けています。休日夜間の時間外診療や小児の入院治療の対応はしていませんが、症状や経過に応じて適宜他の高次医療機関(専門外来や入院治療)への紹介等を行っています。

病院経営の面からは、少子化の影響等で、小児科はどこでも厳しい状況に置かれています。当院と他施設との大きな違いは、浅草寺という歴史ある”お寺”の関連施設であるということです。私たち職員も患者様を一番に考えた丁寧で温かい医療が提供できるよう心掛けています。小児科の立場も同じです。地域の子供達のために、少しでも理想に近いカタチで、小児の医療の一端を担うことができればと考えています。

## 眼科よりおしらせ

4 月 7 日より眼科の診療体制が変更となります。

	月	火	水	木	金	土
午前	×	○	×	○ 第 2・第 4	○	×
午後	×	○	×	○ 第 2・第 4	×	×

診療受付時間 【午前】 7:30~11:30 【午後】 11:30~16:00

せっかく減量に成功したのに、あっという間に体重が戻ってしまった…。こんな経験をした方は少なくないと思います。UCLA(カリフォルニア大学ロサンゼルス校)の調査によれば、減量に成功した人のうち2/3以上が短期間の内に元の体重またはそれ以上にリバウンドしてしまうとのことです。これまではその原因として、「気が緩んでまた元のペースで食べるようになった」や「意志が弱い」などの精神論が言われてきましたが、最近の研究で、それだけが原因ではなさそうだとことがわかってきました。

体の中には「お腹がいっぱい」と感じさせるホルモン(レプチンなど)と、「お腹が減った」と感じさせるホルモン(グレリンなど)があります。人が満腹や空腹を感じるのは、物理的に胃がいっぱいや空っぽになったことで感じているわけではなく、血中のこれらのホルモンの量で脳がそう思わされているのです。権威のある医学誌New England Journal of Medicine (2011年)の記事によれば、ダイエットを始めるとこのレプチンなどの(「お腹がいっぱい」と感じさせる)ホルモンが減り、グレリンなどの(「お腹が減った」と感じさせる)ホルモンが増えるとのことです。つまりいつもよりたくさん食べたいと思うように仕向けられているのです。ダイエットで体脂肪が減っていくことに体の本能が危機感を覚え、取り戻そうとするのです。それだけでなく、一度「食べる食べる」と昂進したホルモン達は、ダイエットをやめた後も一年間はそのまま元のレベルに下がらないこともわかりました。これでは多くの方がリバウンドしてしまうのも無理はないですね。

しかし諦めないでください。体重を再び増やさない方法があります。やはり運動と食事管理です。まず運動量の目安としては、ピッツバーグ大学の運動体重研究所の報告が参考になります。おおまかな基準としては、リバウンドをしないで済むかどうかは週に1000キロカロリー分(例えばウォーキングなら計250分、つまり週5回するなら一回に50分のペース)の運動が続けられるかが境目になるとのことです。

もちろん食事管理も重要です。具体的には一日の食事を何回かに分けて(3回~6回)、それぞれの量を少なめにすると代謝を改善し維持することができます。朝食を抜かして昼にドカ食いをするなどは避けなければいけません。

いろいろ大変ですが、肥満が生活習慣病、心疾患や脳疾患などの多くの病気の原因になることを考えれば、そのリスクをできるだけ低くするために努力を続けることは価値のあることだと考えられます。さあ、一生続ける良い習慣を始めましょう。

## 五月病に負けない、三つの方法

文：一般病棟

・やる気が出ない    ・よく眠れない    ・集中力が低下する



この時期よく耳にする、いわゆる『五月病』。五月病とも無縁のハツラツとした毎日過ごすには、ストレスから解放された毎日を送ることが、何よりも大切です！

### ◆ 鍵を握るのは、癒しホルモン「セロトニン」 ◆

セロトニンとは、神経伝達物質の一つで不安や恐怖、興奮を鎮めてくれる働きがあります。「ハツラツな毎日」を過ごすためには、「癒しホルモン」であるセロトニンが、しっかりと働く体内環境を維持することが重要です。セロトニンを活性化させる三つの方法をご紹介します。

#### ① 「動いて」セロトニンアップ！

セロトニンは、一定のリズムで体を動かすことで活性化されます。ウォーキングが特にお勧めです。室内での足踏みや、お布団の中で「スーッと吸って、ハーッと吐く」呼吸法から始めるのもよいですね。1日5分から続けて、セロトニンを活性化していきます！

#### ② 「食べて」セロトニンアップ！

セロトニンを作り出す【トリプトファン】は必須アミノ酸の一種です。【肉】【魚】【乳製品】【豆類】など、トリプトファンを多く含む食品を積極的に摂るようにしましょう。また、トリプトファンからセロトニンを合成する上では、【ビタミンB6】や、【マグネシウム】などの成分も必要です。つまり、バランスのよい食生活を心掛けるのが大切ということですね！

#### ③ 「浴びて」セロトニンアップ！

太陽の光を浴びることで、眠りホルモンとも呼ばれるメラトニンの働きが鎮まり、セロトニンの分泌量が増えます。朝目覚めたらすぐに、カーテンをサッと開けて日光を浴びましょう。たったそれだけで目覚めた時から頭がスッキリと気分爽快な状態で起きられます。