

法人理念：思いやり

基本方針：ひとりひとりに応じた医療と福祉で社会参加をサポートします

## 体の調子を整える

ちょっとした風邪だったり、肩こりや頭痛などで体の調子が悪くなると、気持ちも体に引っ張られて、弱気になったり、気分が落ち込んだりしませんか？

その反対で、気持ちが落ち込んでいて「何かうまくいかないなあ」という日でも、温かいお風呂にゆっくり浸かって、ご飯を食べると、血行が良くなり、お腹も満たされますので、体につられて心も楽になることもあります。



私たちは普段「心」と「体」を分けて考えがちですが、思考し喜怒哀楽を感じる「脳」は胃や肺と同じ臓器の一つですので、ちょっとした体調不良でも私たちの心にダイレクトに影響を与えるわけです。

今号の「ごじょう山」では『体の不調を整えて心を少し楽にしよう！』をテーマに、あなたの体の不調を整える手助けになるかもしれない2つの専門知識をご紹介します。

次のページでは  
健康に役立つ  
専門知識を  
ご紹介





## こんな悩みはありませんか？



「朝、すっきり起きられない」

「食欲がない」

「疲れがとれない」



**太陽光**

**食事**

## W 刺激で体内時計をリセット!!

心当たりのある人は体のリズムが乱れているかもしれません。人間は朝になると目が覚め、夜が来ると眠くなります。このような覚醒や睡眠のリズムを刻んでいるのが体の中にある「体内時計」です。体内時計は睡眠と覚醒のリズムだけでなく、体温、血圧、脈拍、ホルモンの分泌など、様々な生活リズムを刻んでいます。体内時計をリセットすればこうした体のリズムが整い、良質な睡眠と規則正しい生活習慣が得られます。

### 朝日を浴びる

朝決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。その光刺激により体内時計はリセットします。また、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌量が一気に減って眠気が消え、スッキリと目覚めます。



### 昼間に太陽の光を浴びる

昼間、太陽の光を浴びると、夜分泌されるメラトニンの合成に効果的です。メラトニンは加齢とともに減少してきます。寝付けない、眠りが浅いという人は日中、太陽光を浴びる習慣をつけましょう。



### 朝食はしっかり

朝食をとらないと体内時計は朝が来たことを認識できないため、リセットされません。朝食を抜くと体内時計にとっては昼食がその日最初の食事となり、そこで朝が来たと勘違いします。



### 3食を規則正しく

毎日規則正しい食事をすることで体は「そろそろ食事の時間だな」と予知できるようになります。食事の数時間前から消化液を分泌するなど、食べる準備を整え始めます。これにより、消化能力が高まります。





# 食事で変わる！冷え性対策！



手足の冷えや、体が温まりにくいなど、冷えの悩みを抱える方も多いのではないでしょうか。

冷えから始まる体調不良を防ぐために、食生活を見直してみるのもいいかもしれません。

## 冷えの原因

体が冷える主な原因は血行不良です。血液の循環が滞ると、手足の先まで血液が届きにくくなり、冷えに繋がります。

## 血行不良になりやすい状況

- ◆栄養バランスが偏った食事
  - ◆運動不足による筋力低下
  - ◆ストレスなどによる自律神経の乱れ
  - ◆体を強く締め付ける衣類
- など。

## 血行不良を改善する食習慣!!

### 1. バランスの良い温かい食事

主食（炭水化物）・主菜（タンパク質）・副菜（ビタミン・ミネラル）を揃え、食事のバランスを整えましょう。体を温める食べ物を積極的にとり。体を冷やす食べ物は加熱してとるようにしましょう。



### 2. 朝食が大事！

朝は一日のうちで最も体温が下がっている時間です。朝食は一日の活動に向けて代謝を高め、体温を上昇させるために特に重要です。朝の食事は温かく消化のよいものがおすすめです。

### 3. 糖分・脂肪・塩分は控えめに

お菓子や揚げ物、味の濃いものの食べ過ぎは血行不良を招きます。とり過ぎないよう気を付けましょう。



## 体を温める食べ物



炭水化物…もち米、玄米、黒米、そば

肉類…牛肉、鶏肉、羊肉



魚介類…まぐろ、サケ、いわし、えび



野菜…玉ねぎ、カブ、カボチャ、生姜、

ニンニク、ねぎ、ニラ

発酵食品…納豆、キムチ、チーズなど

調味料…味噌、醤油、カレー粉、唐辛子



## 体を冷やす食べ物

夏が旬の食べ物：きゅうり、なす、

トマト、ゴーヤ



熱帯地方の食べ物：バナナ、パイナップル、

マンゴー

飲み物：コーヒー、緑茶、牛乳

その他：柿、梨、海藻

小麦、貝

加熱して  
食べれば  
OK！

- ◆ 診療科目：精神科・心療内科・内科
- ◆ 診療時間：月曜日～土曜日（**予約制**）
  - 午前 9:15～12:00
  - 午後 12:45～15:00
- ◆ 受付時間：月曜日～土曜日
  - 午前 9:00～16:30

（※診察は初診も含め**すべて予約制です**）
- ◆ 休診日：日曜日、祭日
  - 年末年始（12月30日～1月3日）
  - 5月1日、8月15日

- ◆ 病床数
  - ・精神科急性期治療病棟 51床
  - ・精神一般病棟 53床
  - ・精神療養病棟 270床

- ◆ 関連施設
  - ・デイケアセンター
  - ・サポートセンター「夢」
  - ・相談支援事業所「夢」
  - ・訪問看護ステーション「ののはな」

### 診察担当医（令和5年3月時点）

◆女性の医師 診察担当医は予定です。変更される場合があります。予めご了承下さい。

	診察時間	月	火	水	木	金	土
1 診	9:15～ 12:00	田添 9:45～ 12:00	神谷	北林	永原 10:00～ 12:00	永原 10:00～ 12:00	上田
2 診	9:15～ 12:00	神谷	北林	山元	駒喜多	町澤	速水
3 診	9:15～ 12:00	駒喜多	速水	町澤	中前	田添 9:45～ 12:00	山元
	12:45～ 15:00		中前	上田	榊原		榊原

### お問い合わせ

- 当院では**完全予約制**を導入しています。診察は予約の順番にて行っておりますが、診察内容などで前後する場合があります。その際はご了承くださいますようお願い申し上げます。
- 初めて診察をご希望される方は、お電話にて**「地域医療連携室」**までお問い合わせください。

**☎ 0742-44-2411(地域連携室)** 受付時間：9:00～16:30

TEL 0742-44-1811(受付) FAX 0742-47-5766 URL <https://www.gojouyama.jp>



### アクセス

医療法人財団北林厚生会 五条山病院 〒630-8044 奈良県奈良市六条西 4-6-3

#### 【近鉄奈良駅前・JR奈良駅前より】

奈良交通バス「奈良県総合医療センター行」で「六条山」下車すぐ（所要時間 40分）

#### 【近鉄橿原線 西ノ京駅より】

奈良交通バス「奈良県総合医療センター行」で「六条山」下車すぐ（所要時間 8分）