

睡眠は心と体の活動源！



睡眠はなぜ大切？



昼間に活発に働く脳は、眠りによって休息します。また、体内の細胞分裂が盛んになっていたり、免疫細胞が体内を点検するのも眠っている間です。

このようなメンテナンス作業が睡眠不足によって滞ると、疲れがたまって集中力がなくなり、病気への抵抗力が弱くなってしまいます。

また、睡眠不足が、糖尿病や高血圧を悪化させる要因の一つになったり、さまざまな事故原因の背景となったりすることがわかってきています。



快適な睡眠を



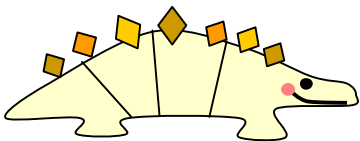
睡眠の質を計る物差しの一つに「眠りの深さ」があり、浅い眠りの状態の「レム睡眠」と深い眠りの状態の「ノンレム睡眠」の二つのパターンに分けられます。快適な睡眠のためには、ノンレム睡眠のときに、より深く眠り、脳を十分に休息させることが大切です。

また、眠りの浅くなったレム睡眠のときに起きると、スッキリとした目覚めとなります。これに加えて、ぐっすり眠れる生活習慣を身に付けることも大切です。

快適な睡眠の基本は、健康に気をつけながら自分に合った生活を送ることといえるでしょう。

快適な睡眠を得る生活習慣のポイント

1 定期的な運動習慣

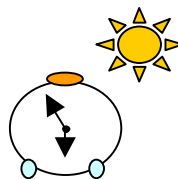


2 朝食はしっかり
夕食は腹八分目に



4 夕食後のコーヒーや寝酒を避ける

3 睡眠時間にこだわらない



5 毎日朝日を浴びて体内時計を整える



6 昼寝は短く30分以内に

快眠につながる食生活を

1日3回の規則正しい食生活が基本です

朝食

朝食は脳や内臓を刺激して、体内時計を「休息」から「活動」にリセットします。忙しい朝でも、朝食はきちんと食べ、欠食しないようにしましょう。

昼食

昼間活発に動くためには、十分なエネルギーと栄養バランスのとれた食事が不可欠です。外食やコンビニで簡単に済ませるのではなく、たんぱく質や野菜等の副食が揃った食事を摂るようにしましょう。

夕食

ぐっすり眠るためには、胃腸に負担をかけないことが大切です。出来るだけ早い時間に、消化の良いものを腹八分目に食べるようにしましょう。

安眠をもたらす栄養素をとりましょう

トリプトファン

必須アミノ酸の1つ。リラックス気分をもたらし、睡眠・精神安定作用を持つ、神経伝達物質であるセロトニンをつくるために必要です。

たくさん摂れば良いというものではありません。過剰摂取には注意しましょう！

牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品
豆乳・豆腐・納豆などの大豆製品
肉・魚介類(特に赤身)
バナナ・パイナップル・アボガド
緑黄色野菜 など



ビタミンB6

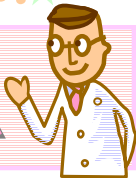
たんぱく質(アミノ酸)の代謝に不可欠で、トリプトファンからセロトニンが作られる過程でも関与します。



カツオ・マグロ・サケ・サンマなどの魚、肉類など
冷凍保存や加工食品では減少してしまうので、新鮮なものがおすすめ！

What's 腫瘍マーカー

CYFRA



CYFRAってなに？

CYFRA(シフラ)は肺がんの腫瘍マーカーの一つです。CYFRAは腫瘍によって作られる物質で、体内に腫瘍ができることで数値が上昇していきます。肺がんの中でも特に肺扁平上皮がんで有効であり、早期でも高い陽性率を示すことがわかっています。

検査方法は？

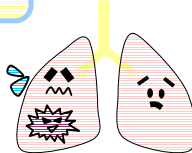


採血で検査ができます。当院ではオプションで追加することができ、通常の採血と一緒に調べることができます。

肺扁平上皮がんは喫煙との関連が大きいです!!!

基準値・・・3.5ng/ml以下

肺がんってどんな病気???



肺がんは現在日本人のがんによる死亡原因の第1位となっています。肺がんの中でも扁平上皮がんや小細胞がんは喫煙との関連が大きく、また非小細胞がんは女性に多くみられます。主な症状として咳や痰の増加、血痰、胸痛などが挙げられますが、早期では症状が出にくい病気です。

定期的な健診が早期発見につながります。胸部レントゲンやCTの検査と合わせて、CYFRAの検査も受けてみて下さいね。

