

# あき乃だより

第120号

2022年 10月 発行



朝晩の冷え込みや風の冷たさに秋を感じる季節になりました。秋は気候が穏やかでお出かけやスポーツなど楽しめる季節ですが、急な気温の変化に体がついていかず、体調を崩しやすい季節でもあります。体調管理には十分注意して、過ごしやすい季節を楽しんでくださいね。

さて今回は、脳の健康を維持する食事についてご紹介いたします。是非ご活用ください。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。

病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょ。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時～曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10～21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。  
(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。

【お知らせ】 加納：10/9 休診（代診：岸本）・10/2に診察がございます。  
岡田：10/16は12時までの診察となります。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なさると予約が事前に入っても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

## インフルエンザワクチンについて

近隣の市にお住まいの65歳以上の方：無料  
自費のインフルエンザワクチン：1回4,000円

※ご予約制となっております。

お早めに電話、または受付までお問い合わせお願い致します。

## 肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約をお願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方  
：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

## 带状疱疹ワクチン（シングリックス）について

50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチン（1回22,000円税込）  
行っております。詳細は受付までお問い合わせください。

## コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

60歳未満で基礎疾患のある方の4回目接種については、お住まいの市への連絡が必要です。接種券を送ってもらうようご相談して下さい。

新型コロナワクチン予約・案内センター

国立市：042-505-4114（祝日除く9:00～17:00）

国分寺市：042-320-3020（月～土8:30～17:00）

立川市：0120-741-567（全日8:30～17:30）



## 意外と知らない まめ知識

今回は、脳と精神によいとされる食品についてご紹介します。

食事から幅広い栄養素を摂取することにより、酵素を活性化する物質と抗酸化物質の脳に対する供給が良好な状態になり、脳細胞の健康と脳の働きの維持に効果があるといわれています。

以下に脳の健康を維持する14の食品をご紹介しますが、どれかひとつだけに偏らないようにバランス良く取り入れてください。（※生活習慣病等の疾患がある方は医師の指示にしたがってください。）

### 1. 脂ののった魚類

まぐろ、サーモン、ます、いわし、さばは脂ののった魚として身近な食品で、オメガ3系脂肪酸であるEPAとDHAが含まれています。これらの脂肪酸は脳と神経細胞を構築するために使われます。学習力と記憶力を維持するのに不可欠な栄養素です。



### 2. ダークチョコレート(カカオ含有量70%以上)

カカオにはフラボノイドと呼ばれる抗酸化物質の一種が含まれており、学習力と記憶力を高めるといわれています。



### 3. トマト

リコピンと呼ばれる効果絶大な抗酸化物質が含まれています。リコピンは、認知症、特にアルツハイマー病を防ぐ効果があるとされています。



### 4. 卵

“自然のマルチビタミン剤”と呼ばれる卵には、脳の健康に不可欠な栄養素がたくさん含まれています。特に黄身は、脳細胞の生成と構造の両方にとって重要なオメガ3系脂肪酸とリン脂質をたくさん含んでいます。気分を整え、記憶力を維持するのに役立ち、認知障害やアルツハイマー病のリスクを低減するという研究もあります。



### 5. ナッツ類

ナッツ類には、抗酸化ビタミンであるビタミンEが豊富に含まれています。加齢に伴う精神的な後退を遅らせるという研究結果もあります。



### 6. 大豆食品

豆腐、枝豆、豆乳などの大豆製品には抗酸化物質であるポリフェノールが含まれており、認知症のリスクを低下させ健康な脳細胞のために好ましい食品です。さらに、味噌、納豆などの発酵大豆食品には、有益な腸内細菌の増殖を促進し、脳機能を高め、ストレスや不安を軽減する力があることがわかっています。



### 7. 貝類

貝は亜鉛の含有量が多く、脳の健康を維持する食品のリストでも上位に位置します。



### 8. 全粒穀物

玄米、オート麦、殻付き小麦などの全粒穀物は、ビタミンEが豊富な典型的な食品です。血糖値が上がりにくい食品でもあります。これは、血液中にゆっくとエネルギーが補給されることを意味し、血糖値の乱高下を予防しご血管への影響を防いでくれます。



### 9. うこん(ターメリック)

別名ターメリック(カレー粉の主原料)とも呼ばれるこの黄色のスパイスにはクルクミンという抗酸化化合物が多く含まれており、抗炎症効果、記憶力、思考形成に作用することがわかっています。また、気分を高める効果も証明されており、うつ病の症状を改善するとされています。



### 10. コーヒー

カフェインは、脳を目覚めさせ、セロトニンのような気分を高める神経伝達物質の生成を助けます。また、香り高く挽かれたコーヒー豆には高濃度の抗酸化物質が含まれています。



### 11. オレンジ

オレンジには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは細胞の損傷を防いでくれる抗酸化物質で、脳をよいコンディションに保ってくれます。キウイフルーツ、ブロッコリー、ピーマン、イチゴ、ジャガイモなどもビタミンCが豊富です。



### 12. ブロccoli

記憶力により影響があるビタミンKが豊富に含まれ、他にも抗酸化物質、必須ビタミン、ミネラル、繊維が豊富です。特にスルフォラファンと呼ばれる抗酸化や解毒力を高める物質が多く含まれ、酸化ストレスを取り除きます。



### 13. アボカド

オメガ3系脂肪酸、ビタミンB9、C、E、Kが豊富で、抗炎症効果のあるポリフェノールとフラボノイドも十分に含まれているため、脳の健康を維持するのにとても役立ちます。アボカドには、カリウムも豊富に含まれています。カリウムが不足すると、気分のムラや精神的な疲労を引き起こすとされています。



### 14. 緑茶

緑茶のカフェインは脳の機能にはっきりとした改善を提供してくれます。カフェインのほかに、ポリフェノール、その他の抗酸化物質も含まれています。また、ストレスを解消する神経伝達物質GABAを活性化する働きもあります。

