

あき乃だより



第72号

平成30年10月発行

皆さま、こんにちは。
暑さの厳しい夏がおわりようやく過ごしやすい季節となりました。
こんな時だからこそ、よい生活習慣を身につけて元気に暮らしたいものです。
さて、今回の豆知識は「体内時計」と「朝食はととても大事」というお話です。

<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 *2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 小沼	辛
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。
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

今月の火曜午前の2診担当医 10/2・10/16・10/30（福西）
10/9・10/23（七海）

※奥山：10/6（土）・10/19（金）お休み。

※七海：10/11（木）お休み。代診は仲山 Dr. となります。

10～3月頃までは、体調不良の患者様が増えるため、予約が取りにくい、
待ち時間が長い、待合室が混雑するなど、ご迷惑をお掛け致しますが、
ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

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>

国立市・国分寺市の特定健診をおこなっています

国立市の10～12月生まれの対象の方は12月28日まで受診可能です。（年末年始のお休みがございますのでご注意ください。）
（国立市の1月以降生まれの対象の方でも前倒しに受診可）

国分寺市の66歳以上の8～11月生まれの対象の方は12月28日まで、12～3月生まれの対象の方は2月28日まで受診可能です。

予約制ですので、ご希望の方はお気軽に受付までお申込みください。
有効期限の直前は混み合いますので、お早めにご予約ください。

インフルエンザの予防接種がスタート（予約制）

市の助成対象の方（詳細は当院、または各市にお問い合わせください）
府中市在住：10/1～接種開始
その他の近隣の市：10/15～接種開始

一般のインフルエンザ（自費） 1回3500円

10/1～予約受付

11/1～接種開始予定（当院ホームページご確認ください）

※高校生以上の方が対象。

※未成年の方は保護者様同伴、または同意書が必要です。

ウォーキングラリー開催いたします！

糖尿病に欠かせない運動療法であるウォーキングを楽しみながら、
糖尿病の知識を身につけていただけます。
当日は30分～1時間程度のウォーキングと血糖検査等を行います。
参加費用は無料です。詳しくは当院スタッフまでお尋ねください。
（ご参加は予約制となります。）



日時：10月27日（土）13:30～

場所：あき乃クリニック集合

（ウォーキングラリーは大学通り予定）



●「体内時計」とは

体内時計とは、私たちの身体が昼夜の変化に合わせて活動できるように、ホルモン分泌や体温、細胞の活動などをコントロールする仕組みです。この体内時計の針が狂うと、睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病などの代謝障害や、免疫・アレルギー疾患、さらにがんなどにもつながることです。

体内時計は光と食事の刺激で日々リセットされます。脳にある主時計は、目から入ってくる朝の光を受けて「朝になった」と認識するとリセットされて進み始めます。それに対し臓器などにある副時計は、明暗に関係なく朝食によって動き出すことが分かってきました。

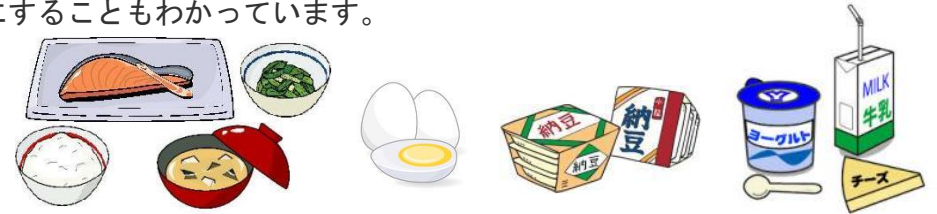


(図出展：八丁堀 高橋医院 「左利き肝臓専門医ブログ」)

●体内時計を整える食事のポイント

食事のリズムが体内時計の機能に重要な鍵を握ります。朝は体内時計を動かす食材を、夜は動かさない食材を優先して摂ることが大切です。

1. 朝食に炭水化物、たんぱく質、脂質をいっしょにとることが体内時計を動かします。
炭水化物（糖質）、タンパク質、脂質の三大栄養素の中で、ご飯やパンなどの炭水化物（糖質）は朝消費されやすいことが分かっています。穀類のでんぷんが時計遺伝子を動かすのです。また、朝タンパク質を摂ると筋肉が大きくなりやすいという研究があります。筋肉が増えれば基礎代謝が上がり、ダイエットやメタボリックシンドローム対策にもつながります。朝食には、ご飯やパンと一緒に卵料理やウィンナーソーセージ、チーズ、納豆、牛乳などを摂るようにしましょう。さらに魚の油が体内時計を活発にすることもわかっています。



2. 夕食は20時頃までにすませましょう。
夜10時以降の遅い食事で、体内時計が大きく乱れます。どうしても遅くなる場合は、夕方に炭水化物を食べて、帰宅後に野菜中心の食事にして、エネルギー過多にならないように心がけましょう。



以上、体内時計を整えて健康に暮らすには、特に朝食をきちんととることがとても大切というお話でしたが、そのほかに、平日と休日の就寝時刻のずれが大きかったり、就寝前にパソコンやスマートフォンをしたりするのも体内時計を乱す原因になるとのことです。

きょうから早速これらのことに気を付けて秋を満喫しましょう。



※今回の記事の内容は、下記をメインに、いくつかのネット上の公開情報を元にしています。
・早稲田ウィークリー「ノーベル賞で話題の「体内時計」は「時間栄養学」でコントロール

<https://www.waseda.jp/inst/weekly/feature/2017/11/13/37090/>