

フヨウ



FUYOKAI

医療法人 芙蓉会

からだとこころが休まる本

| 01

- 01 特集
疲労について
- 03 セルフチェック
- 05 おすすめ食材
- 06 簡単スキマ体操
- 07 リニューアルの
お知らせ
- 08 新たな法人理念の
お知らせ
- 09 この日何の日
- 10 かわら版

特集

疲労について

春を迎えました。春の到来を待ちわびていた方も多いのではないのでしょうか。それでもからだやところが何となく「疲れているなあ」と感じることはありませんか。そもそも、疲れるとはどのようなことなのでしょうか。

疲労とは

心身の負担が大きく、活動能力が低下している状態のことを言います。心身の負担が大きくなると、以下のような症状が見られます。

- ・ 思考能力の低下、刺激に対する反応の低下、注意力の低下
- ・ 動作緩慢、行動量の低下
- ・ 眼のかすみ、頭痛、肩こり、腰痛、筋肉痛など

「疲労」の定義を簡単に表すと

日本疲労学会では、疲労とは「過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態である」

法人理念

いつも素直に

感謝のところで

一人ひとりに寄り添います。



と定義しています。1)

つまり、肉体的ストレスや精神的ストレス、病気からのストレスにより普段通りの活動ができなくなり、回復のための休息を必要としている状態です。

疲労は、①肉体的な疲労、②精神的な疲労、③病的な疲労に分類されます。

肉体的な疲労

肉体的な疲労とは、体の疲れのことです。体を動かし続けると、筋肉で蓄えられたエネルギーが枯渇してしまいます。筋肉を使いすぎること、老廃物や過労物質が蓄積し筋肉の張りやたるさとして現れます。

疲労は「痛み」や「発熱」に並ぶ体からの危険信号だと言われており、早めに十分な休息や睡眠をとることが大切です。なかなか回復しない疲労は、様々な病気になる可能性があります。

「疲労」は 私たちの体を正常に保つために必要なものではないでしょうか。疲れも、悪いことばかりではないかもしれません。

次回（6月号）は精神的な疲労と病的な疲労について



【監修】

医療法人芙蓉会 村上病院
内科・循環器内科

医師 村上 和男

資格・所属学会

日本内科学会 認定内科医

日医認定産業医

心臓リハビリテーション指導士

1) 抗疲労臨床評価ガイドライン
日本疲労学会

あなたの「疲れ度」

- 最近、集中力がなくなった
- 朝、目が覚めてから起き上がるまでに時間がかかる
- 食事がおいしく感じられない
- 何もしていないのに疲労感がある
- イライラすることが多い
- 耳鳴りがすることがある
- 肌にハリがなく、カサカサしている
- よく足がつる
- 胃がもたれる

ワンポイント

いかがでしたか？ チェック項目に多くあてはまる方は、疲れがたまっているのではないのでしょうか。疲れはあなたの体を守ろうとするサインです。最近ちょっと調子がイマイチ：と感じることがあったら、日常の生活を見直せるチャンスかもしれません。



※多くあてはまる場合でも、何らかの病気が疑われるというわけではありませんが、体調が気になる方はご相談ください。

その疲れ

原因は？

疲労の原因は、運動することで筋肉中に増える「乳酸」であると考えられています。しかし近年この説は否定され、代わりに疲労の原因と考えられているのが自律神経のダメージです。

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」に分けられ、体を活発に動かしたり緊張したりしている時には交感神経、体を休めている時やリラックスしている時には副交感神経が優位になります。交感神経と副交感神経のバランスが崩れると「活性酸素」が過剰に作られます。

ヒトの体内には活性酸素のはたらきから細胞を守る機能が備わっていますが、活性酸素の発生がこの処理能力を上回る場合は、処理できなかった活性酸素により細胞が傷つけられ、疲労を感じてしまいます。

その疲れ

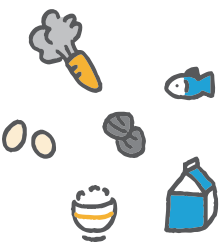
対策は？

★栄養バランスの取れた食事を摂る

活性酸素とたたかう！

ヒトの体には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルといった栄養素が不可欠で、「エネルギー産生栄養素」と言われています。特に、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6はエネルギー産生栄養素からエネルギーを作り出すはたらきに関わっているため、しっかり摂取しておきましょう。

また疲れの原因は活性酸素によるダメージだと言われているため、抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEも積極的に摂っていただきたいところです。



おすすめ食材

かぼちゃから栄養をたっぷりいただきたい

疲れに効果的な食材として、

かぼちゃをおすすめします。

かぼちゃは疲れの原因「活性

酸素」に対抗するための「抗

酸化作用」のあるビタミンA、

ビタミンC、そしてビタミン

Eを多く含みます。特にビタ

ミンAのもとになるβカロ

テンが豊富です。

およそβカロテンの含有量

はニンジンやハウレンソウの

方が多いのですが、かぼちゃ

はこれらに比べ、いろいろな

料理に使えるので、とつても

重宝します。バリエーション

を楽しみながらいただきま

しょう。



日本かぼちゃ



西洋かぼちゃ

かぼちゃ

表面がうねうねしているのが日本かぼちゃで、ツルリとしているのが西洋かぼちゃ。スーパーなどで見かけるものは西洋かぼちゃの場合が多いです。一般的に、西洋かぼちゃの方が日本かぼちゃよりも栄養価が高いようです。

西洋かぼちゃ可食部 100gあたりの栄養素

	β-カロテン	αトコフェロール	ビタミンC
生	2500 μg	3.8 mg	43 mg
ゆで	2500 μg	3.4 mg	32 mg
焼き	5400 μg	6.9 mg	44 mg

文部科学省 日本食品標準成分表 (八訂) 増補 2023年版より

● 食べ方アイデア

いろいろな食べ方ができるかぼちゃですが、まずは手軽に焼いてみてはいかがでしょうか。かぼちゃの持つ甘さがひきたち、素朴なおいしさと栄養が体に染み渡ります。

※βカロテンは体内でビタミンAに変換されます。

※αトコフェロールはビタミンEのひとつです。

簡単スキマ体操

疲れに効果的なエクササイズです。スキマ時間にチャレンジ！

筋肉を緩めてリラックス！
身体力を抜いて楽になろう！

今回は座ったままどこでも出来る、目・額・肩の3か所の力を抜く方法をご紹介します。意識的にこの部分をゆるめることで全身の力も抜けていきます。普段より不安や緊張が高まっている時に効果的です。背筋を伸ばした姿勢で、それぞれ2〜3セット行いましょう。

目

ギュッと目を閉じ
3秒キープ



息を吸いながら目をギュッと閉じ、3秒キープ。息を吐きながら目の周りの力を抜きます。

額

顔を動かさずに
上を見る



息を吸いながら、額に力を入れて上を見ます（顔は動かしません）。

息を吐きながら
軽く目を閉じます



息を吐きながら、軽く目を閉じます。

肩

両肩を上げる



息を吸いながら両肩を上げます。

力を抜いて
両肩を下ろす



息を吐きながら両肩をストンと下ろします。

FUYOU から フヨウ へ

みなさまに、これまで以上に身近で新しい情報をお届けしたい。

「からだところが休まる」情報をお届けしたい。と考えて、

わたしたちは、季刊誌「FUYOU」をリニューアルします。

「FUYOU」はこれまで年4回の発行でしたが

これからは、年6回(隔月)広報誌「フヨウ」として発行します。

今年は法人設立60周年の記念すべき年でもあります。

わたしたちのことをもっと知っていただけるような、

そして、「次の発行が待ち遠しい」と思っていただけのような

紙面作りをしていきます。

ご要望やご感想などもお待ちしています。

いつも素直に
感謝のところで
一人ひとりに寄り添います。

医療法人芙蓉会 法人理念
(2024年4月制定)

本年、法人設立60周年を迎えます。

これまでに感謝し、そしてこれからのすべきことを、新しい理念に込めました。

ご利用者さまに、地域のみなさまに、そして職員全員に寄り添ってまいります。

4月7日は「プリン体と戦う日」

プリン体への理解と、より健康的な食生活を送ってもらうことを目的に制定された記念日です。

プリン体とは？

プリン体はあらゆる生物の細胞内にある成分です。もちろん私たちのからだの中にもありますし、作られてもいます。

ただし、食べ物から過剰に摂取し、バランスが崩れると、その結果として尿酸の血液中の濃度（血清尿酸値）が増加することで「痛風」（主に関節などに激しい痛み）の原因となるらしいのです。

明治期以前の日本に痛風は無かった？

明治期以前の日本には痛風は無かったのでは？と考えられています。その理由として安土桃山時代に日本を訪れたポルトガル人宣教師や、明治初期のお雇い外国人医師のベルツが「日本には痛風がない」と記録しているからです。痛風が確認され始めたのは明治期になってからのようで、実際に増えたのは戦後、それも1960年代からとのこと。原因のひとつには食生活の欧米化があるようです。ちなみに1日あたりのプリン体摂取量は400mgを超えないことが推奨されています。

こんなところにもプリン体！

食品中のプリン体含有量の一例
(mg / 100 グラム)

- ・白米…25.9
- ・もやし…44.7
- ・納豆…113.9
- ・干し椎茸…379.5

- ・ブタバラ…75.8
- ・牛肩ロース…90.2
- ・牛レバー…219.8
- ・ベーコン…61.8

- ・カツオ…211.4
- ・かつお節…493.3

- ・鶏卵…0
- ・牛乳…0

帝京大学薬学部物理化学講座
薬品分析学教室 金子希代子教授作成
の資料参照

*公益財団法人 痛風・尿酸財団HP内より

法人施設の紹介

芙蓉会病院



理念

だれからも愛される病院をめざします。

診療科目

精神科・児童精神科・老年精神科・心療内科・内科

施設概要

総病床数 341 床

精神科救急急性期医療入院料病棟／精神療養病棟／認知症治療病棟／精神一般病棟／医療療養病床
公益財団法人 日本医療機能評価機構 病院機能評価認定
精神科救急医療システム指定病院

診療時間

月～金曜日

午前の部 8:30～12:30【受付時間 8:00～12:00】

午後の部 13:30～17:00

休診日

土曜日、日曜日、国民の祝日、お盆（8月13日）

年末年始（12月31～1月3日）

青森市大字雲谷字山吹 93-1

TEL 017-738-2214（代表）



【相談窓口】

地域医療連携室

TEL 017-764-1155（直通）

医療法人芙蓉会は総勢 16 名の 新入職員を迎えました



2024 年 4 月私たち医療法人芙蓉会は総勢 16 名の
新入職員を迎えました。

内訳は

- ・看護師… 8 名
- ・准看護師… 2 名
- ・作業療法士… 2 名
- ・社会福祉士… 2 名
- ・介護福祉士… 2 名

4 月の第一週目、集合教育で社会人としてのマナー、
緊急蘇生法の実践、法人の歴史や各施設概要などを
学び、各人それぞれの配属先へと向いました。

ご利用者さま、各関係機関のみなさま、これから、
どうぞよろしく願いいたします。

かわら版

お知らせなど

いつも素直に
感謝のところで
一人ひとりに寄り添います。



【医療法人 芙蓉会ネットワーク】
芙蓉会病院
村上病院
介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉
総合ケアセンター さんらく
住宅型有料老人ホーム こはる
ふよう保育園