

じょいんと通信

第203号・湘南鎌倉人工関節センター・2023年2月

★快適な睡眠をとるために★パート2★

前回、良い睡眠をとるためにできることを紹介しました。
今回はさらに詳しく、食事や生活習慣についてお話をしていきたいと思ひます。
まずは睡眠の質を向上させる食べ物を紹介しします。



●トリプトファン●

乳製品や青魚に含まれる必須アミノ酸のひとつであり、セロトニンやメラトニンを作るもととなっています。

●マグネシウム●

マグネシウムは必須ミネラルの一つで、ひじき、昆布、わかめなどに含まれています。

●GABA●

発芽玄米やトマト、納豆、じゃがいも、白味噌などにはGABAが含まれており、GABAには抗ストレス作用や、神経の興奮を鎮める作用があります。

●グリシン●

グリシンは深部体温を下げる効果があり、エビやホタテの魚介類、肉類に含まれています。グリシンを合成するセリンを含む牛乳や海苔などもおすすめです。

以上の食品を効果的に摂取するには**和食がおすすめ**です。
朝はとくに良質なタンパク質や野菜を効果的に摂取できるよう、和食にしてみてもいいでしょうか？

また、**カフェイン**や**タバコ**は**夕方以降の摂取を控え**ましょう。
夕飯は就寝の3時間前には済ませておくことをおすすめします。

■良い睡眠をとるための生活習慣について

★体内時計のリズムに沿う生活を送りましょう。

まずは朝に**太陽の光を浴び**ることで。

光の刺激がメラトニンを抑え、体が活動モードになります。

平日も、休日でもできるだけ決まった時間に起きることが安定した眠りにつながります。

★日中は軽く運動をしましょう。

散歩や速歩き、水泳などの**有酸素運動**がベストです。

30分から1時間ぐらいを目安に行いましょう。

運動するのは**夕方～夜にかけてがおすすめ**です。

夜は眠くなってから布団にはいること。照明は少し暗くして刺激をおさるといいようです。

良い睡眠は健康に様々なよい効果をもたらします。

是非できるところからはじめてみませんか？



看護総師長 工藤留理子

湘南鎌倉人工関節センターってこんなところ♪



当院は、神奈川県鎌倉市にある、**年間約700例**の人工股関節置換術(THA)を行っている19床の有床診療所です。

入退院含め**約7日間**で、自宅退院が可能となっており、**長期入院を控**えたい方や、**早期社会復帰**を希望される方などにもお選びいただいています。

股関節痛でお悩みの方、ぜひ一度ご受診をご検討ください。

初診予約専用：0467-47-8400

月～土 9:00～16:00

初診察は、火曜午後と金曜午前のご案内です。



▼発行元：

湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台 5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼2023年1月手術件数(単位：件)

人工股関節置換術：48
人工股関節再置換術：2
その他：0

▼外来休診日

2月17日(金)
学会のため

<https://skjrc.jp>