

# 北の台新聞

平成28年3月号  
文責：坂本のり子

NO60

北の台新聞も今回60回目を迎えることができました。これもみなさんが読んで下さると思えばこそ続いたものと思います。素人の私が、スタッフのみなさんの助言を基に私のわかる範囲で書かせて頂いております。気楽に読んで頂ければ幸いです。これからもよろしくお願い致します。



※電話で受付システム「テルミーアイ」  
詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。



外来診療体制

		月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00~ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00~ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

※ 臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！  
※ 鍼灸院やすらぎ館は第1・第3土曜日は休診です。

ごぞんじですか？



春の山菜はお好きですか？

春は芽吹き季節。スーパーにはもう「菜の花」「うど」「タラの芽」等々たくさんの山菜を目にすることができます。雪が融けだすと畑には「ふきのとう」が顔を出しますね。

山菜の持つ「えぐみ」や「苦味」はポリフェノールによるものなのです。ポリフェノールといってもいろいろ分類されますが、**強い抗酸化力を持ち、血行促進・代謝促進など体にとても良い働きをしてくれます。**

## 第10回 地域住民医療講座

題名 東洋医学と内臓痛に対する鍼灸治療

東洋医学とはどんな治療するの？

講師 鍼灸院やすらぎ館 坂本 英紀

日時 4月20日(水) 15:00~16:00

場所 北の台クリニック 北碩館2階



医療法人社団 北碩会

## 北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

# 春になると眠いのはなぜ？



だんだん寒さがやわらぐとついつい眠たくありませんか？  
春に眠い理由・原因はなんでしょ！

## 1. 自律神経の乱れ



冬から春にかけてこの時期は、お天気も変わりやすく、気温差が激しくなってきます。近年は、気温差がとても激しいのでせんと自律神経は大きく乱れてしまいます。

自律神経とはなんでしょ？

体の働きを調節する役目を持つとても敏感な神経です。自律神経は、バランスを崩すと「からだにやすめ！」と指令を出します。だからその影響で昼間でも眠たくなるのです。

## 2. 血流の乱れ

暖かくなると皮膚表面の血流が増えます。そうすると、血圧が低下し、脳の血流が減ります。結果、脳が酸素不足になり眠たくなるのです。

## 3. ビタミンB群が不足する

暖かくなると体の各器官の働きが活発になります。そうすると、消費するエネルギー量が増えます。

※消費するエネルギーは・・・

糖質や脂質からエネルギーを作りますが、その元になるのがビタミンB群です

## 4. 活動量が増える

単純に太陽が出ている時間が長いと自然に活動する時間が増えます。そうすると、疲労度も増し睡眠不足に陥ることになります。

## 自律神経を整えるためには・・・？

1. 食物繊維の多いたべもの  
食物繊維をとるとお通じが良くなるといいますよね。腸の中を食べ物が進むとき副交感神経が優位になります。  
※副交感神経・修復・休息・リラックスの神経
2. すっぱいもの、辛いものを食べる  
体に入ってきた刺激物を外に出そうとする時、副交感神経が働きます。
3. 発酵食品  
腸内環境を整えてくれます。体の免疫力も上げる働きが新陳代謝や体の疲労回復に効果があります。
4. 水分をとる  
水分を多くとることで、体内から毒素を排出してくれます
5. 十分な睡眠をとる  
15分くらいのお昼寝は効果があります。

## なっとう焼き



### おすすめレシピ



#### <材料>

納豆 1パック  
 納豆のたれ 1/2  
 添付からし 1  
 たまご 1個  
 白ネギ 1/5本  
 小麦粉 大さじ1/2  
 サラダオイル 適量  
 つけだれ

納豆は、骨粗しょう症予防、血圧降下作用、食物繊維・ビタミンB2が豊富

(しょうゆとラー油)  
(しょうゆとレモン汁)

※納豆は粒の大きい方が食べごたえあるかも！

#### <作り方>

1. 白ネギは小口切り
2. ボウルに材料を全て入れてよく混ぜる
3. 玉子焼き器またはフライパンに油を敷き2を流し入れる。弱火で1~2分やく。
4. ひっくり返し、1分程度やき、出来上がり