

# あざみ通信

〒393-0047

諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505

FAX.0266(28)0550

URL. <http://www.azami-clinic.jp>

- ▶特集 スマホ依存に気を付けよう ▶胃と腸の話 胃はなぜ自分の胃酸で消化されない  
▶スタッフコラム スズキー二のナムル ▶食べ物よもやま話 ビタミンB1が豊富な豚肉

夏の風物詩と言えば盆踊り。そのルーツは平安時代中期に始まった念仏を唱えながら踊る“踊り念仏”にあると考えられています。長野県ではの500年以上の歴史を持つ新野の盆踊り(阿南町)が有名でユネスコの無形文化遺産にも登録されています。



## スマホにたよりすぎていませんか？

2010年頃から普及が始まったスマートフォン(以下スマホ)。2021年には普及率が全世帯の約88%にのぼり、もはや生活必需品の一つになりました。コミュニケーションの手段としてはもちろん、情報収集やスケジュール管理、お財布代わりとして便利な生活をささえるスマホですが、使い過ぎによる弊害(脳疲労)に悩む方も増えています。

ある研究ではSNS(LINE, Instagram, Twitterなどの交流サイト)を毎日何時間も使う若者はうつや不安感、自傷行為、自殺のリスクが高いとの結果が出ており、海外では学校でのスマホを禁止する動きが広がっています。最近では全世代でスマホの利用率が上がっていますが、メモやスケジュール管理などスマホ保存に頼ることで記憶が抜け落ちてしまったり、人と対話する機会が少ないことでコミュニケーション能力が低下してしまうことも懸念されています。またSNSに投稿されている情報に劣等感や嫉妬感を覚え、気持ちの浮き沈みが激しくなる方も少なくありません。スマホを見ているとそれが情報のすべてのような気持ちになってしまいますが、決してそうではありません。心身の健康を保つためスマホと適度な距離を保つことが必要です。スマホの使い過ぎによる“脳疲労”には以下のような症状があります。

### 【スマホ使い過ぎによる症状】

- ・物忘れやうっかりミスが増える
- ・集中力が低下する
- ・自律神経が乱れ、疲れやすくなったり眠れなくなる
- ・感情がコントロールできずイライラするなど



## ぼーっとする時間も必要

スマートフォンの小さな画面からの得られた映像や情報は脳の前頭前野という分野で処理されます。前頭前野は人間らしい思考や理性、価値判断などを司っている司令塔です。スマホからの情報が多すぎると脳は高速で情報を処理しなければならず、深く考えることができなくなってしまいます。その結果、思考力や判断力が低下したり、感情のコントロールができず些細なことでイライラするようになります。暇さえあればすぐにスマホを見てしまいがちですが何もせずにぼーっとする時間も脳には必要です。何もしていない間にも考えがまとまったり思わぬアイデアがひらめいたりすることがあります。ただぼーっとできないと思われる方は散歩や草むしりなどの単調な作業をしてスマホから離れる時間を作りましょう。何もしていない時間にも脳は情報の整理や自分の向かう道など人生の本質に係わる思考を行っています。



## スマホ依存から抜け出そう

常にスマホを持っている人は時間に追われ忙しく感じたり、注意散漫になり思わぬ事故を起こすことがあります。スマホの使い過ぎを防ぐためまずはルールを作り、少しでもスマホから離れる時間を持ちましょう。

### 1.検索せず、自分で考えるくせをつける

考えずにすぐに検索すると深く考えることができなくなり、思考力や判断力の低下につながります。

### 2.ネットサーフィンはいらない。買い物はお店でする

息抜きのように見えるネットサーフィンはたくさんの情報が脳に入ることによって脳疲労の原因になります。またオンラインショップも便利ではありますが、買い物をするときは見て触れて感じ、五感を働かせて購入することが脳にとっては大事です。

### 3.誹謗中傷サイトは見ない

脳はとても影響を受けやすい器官です。ネガティブな情報ばかりに触れていると、自分もネガティブな思考になったり気分が悪くなります。



### 4.食事中・人との会話中はスマホは触らない

食事中のスマホは咀嚼(そしゃく)の回数や唾液が減り消化不良の原因にもなります。脳は2つのことを同時に行うのが苦手です。食事中は食べることに集中、人との会話中は会話に集中し、スマホは手元に置かないようにしましょう。

### 5.ナビに頼らない

ナビはとても便利ですが頼りすぎていると空間認知能力が低下します。地図で位置を確認し、目的に向かう事が大切です。

### 6.手間のかかる作業をする

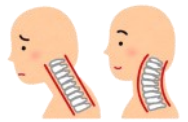
スマホを見ている間は脳と指先しか使っていません。メールでなく手紙を書く、検索でなく図書館へ行き調べ物をするなどあえて手間のかかる作業を取り入れてみましょう。

## スマホ首(ストレートネック)に注意

私たちの首は5kgもの重さがある脳を支えるため緩やかに湾曲しています。ところが前かがみでスマホやパソコンを長時間見る生活を続けていると、湾曲が少なくなり背骨がまっすぐになる“ストレートネック”という状態になります。ストレートネックになると横からみて顔が体より前に出ている状態になり、下記のような症状を起こします。気になる症状があれば整形外科など専門医を受診しましょう。

### 【ストレートネックの症状】

- 首や肩の凝り
- 頭痛
- めまい
- 手足の冷え
- 手のしびれ
- など



## 胃と腸の話

## 胃はなぜ自分の胃酸で消化されない？

胃の中には胃酸があり、食物の消化に役立っています。この酸はpH1~2と大変強力で、金属でも溶かしてしまうほどの酸であることは皆さんも聞いたことがあると思います。この酸のおかげで食物の分解はもちろん、飲み込んだ雑菌の殺菌もしております。

なぜ、胃の壁は自分の胃酸で消化されないのでしょうか。それは胃粘膜の表面に1mmにも満たない薄い粘膜の“ペール”で被われているからです。この粘膜はアルカリ性であり、強い胃酸が触れても、酸とアルカリで中和されるため、胃の壁がしっかり守られているのです。胃酸以外にも、ペプシンという消化酵素も胃の中に分泌されていますが、このペプシンからの攻撃もこの薄いペールがしっかり守っているのです。

このペールのおかげで胃は自分が消化されることなく、胃内容物のみが消化されるのです。

この胃粘膜のペールが劣化したり、薄くなったりすると、胃痛や吐き気、もたれ、むかつきなどいわゆるさまざまな胃部症状が出てきます。

この胃粘膜のペールを劣化させるものが胃部症状を引き起こすわけですが、原因として、ストレス、鎮痛剤服用、強いお酒、たばこ、ピロリ菌感染、加齢などを挙げることができます。

どれも、胃の症状を悪化させる原因としてよく知ってますね。あなたの胃を守る、薄いペールをいたわって健康な体を作りましょう。



## 8・9月院内展示のご案内…

## 諏訪湖光のシンフォニー展 開催中

現在待合室で長野市の塚本勝司氏による

花火の写真展を開催しています。

夏の夜空を彩る諏訪湖の花火を

お楽しみ下さい。

患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。

## スタッフコラム スッキーニのナムル

## 【材料(3~4人前)】

ズッキーニ	1本	
調味料	ゴマ油	大さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	白いりごま	大さじ1
	鷹の爪輪切り	小さじ1

## 【作り方】

- ①ズッキーニを輪切りにして耐熱容器に入れてラップをしてレンジ600wで1~1分30秒加熱する。
- ②調味料を入れて混ぜる。
- ③冷まして味をなじませたら出来上がり。

## 食べものよもやま話

## 8月 ビタミンB1が豊富な豚肉

## 認知症のこと

一人で悩まないで！

## “家族のつどい”

10月2日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



この頃豚肉が値上がりしています。養豚コストの約6割が飼料代であり、多くを輸入に頼っている飼料は輸送コストの値上がりで円安の影響を受けてしまい、豚肉が値上がりしていると言われていました。個体差はありますが、豚は1回の出産で約10頭の子豚を産み、1年に2~3回の分娩が可能な為、母豚は1年間で20~30頭の子豚を生む計算になります。生まれた時の体重が1.5kg程度の子豚は6か月後には100kgを超えるという成長スピードですから、餌代はばかになりません。

暑い夏、食事を冷たい麺類だけで済ませてしまう様な事はありませんか？夏バテの原因はいろいろ考えられますが、その1つにビタミンB1の不足があります。ビタミンB1はご飯や麺、パンなどの糖質を体内で燃やしエネルギーに変える為に必要で、この時に発生する疲労物質の乳酸が筋肉に溜まるのも防ぐと言われ、疲労回復のビタミンと呼ばれています。特に豚ヒレ肉、豚もも肉、もも肉が原料のボンレスハムは1回の摂取で摂れるビタミンB1が多い事で

知られています。

ビタミンB1は余分に摂ると尿中に排泄されてしまいますが、にんにくや葱、玉葱、ニラなどに含まれるアリシンと一緒に摂取するとビタミンB1とアリシンが結合し血液中に残り、ビタミンB1の効果が長く続く事がわかっています。

夏の食事は麺だけではなく、具に豚しゃぶやハムを乗せ、薬味に葱や玉葱などをたっぷり入れると夏バテ防止にぴったりのメニューになります。また、疲労物質の乳酸を分解し新陳代謝を促進してくれる働きがあるクエン酸を取り入れると更に効果が期待できるので、味付けに酢や梅干しなどを使うのもお勧めです。

管理栄養士

