

10月度 最新情報

ちくさ病院通信

第48号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



どうしてお腹が減るのかな？

「どうしてお腹が減るのかな〜♪」・・・こんな歌を口ずさみながら、何を食べても美味しく考えるのが楽しい季節になりましたね。食欲の秋を堪能するためについつい食べ過ぎてしまう今日この頃です…。こんなに食べているのに、どうしてもすぐにお腹が空いてしまうのだろう…。そんな疑問を感じて、お腹が減るメカニズムについて少し調べてみました。

空腹の原因

私たちの体はエネルギーが足りなくなると空腹を感じるようになっていきます。では、エネルギーは何に起因しているのか。私たちのエネルギー源として代謝の中心的な存在は「血糖」、つまりブドウ糖です。血糖値が下がると私たちは空腹感を感じるようになります。さらに、お腹がすいて唾が出る、お腹がグーッと鳴るといった経験は皆様もあるでしょう。これは、血糖が下がり「飢餓中枢」が働いたためです。

食べてもすぐにお腹がすくときもある

お腹がすくメカニズムはわかりました。しかし、しっかり食べたのにすぐにお腹がすいてしまうこともありますね。これはなぜなのか。これは、食事の内容と睡眠不足が関連している可能性が大。まずは食事内容。糖質を多く含む食事を摂取すると、インスリンの作用によって血糖値が急低下します。すると、つらい空腹感を感じるようになります。これを「血糖値スパイク」と呼びます。次に睡眠不足。十分な睡眠がとれていないとレプチンという食欲抑制ホルモンが減少し、空腹感を感じるようになります。

食後短時間での空腹感には要注意！

「食べてすぐにお腹がすく」のはやはり健康的とは言えません。血糖値スパイクは「隠れ糖尿病」とも呼ばれることがあり、注意が必要です。では、空腹感を感じるまでの時間はどれくらいであれば正常なのでしょう。これはあくまでも目安ですが、食後2時間くらいで空腹感を感じるのは要注意。3〜4時間程度であれば心配なしと言えます。これは胃で食べ物を消化するには4時間程度の時間を要するからです。

医療介護を題材にした漫画がgood!

医療介護の仕事風景を題材にした漫画を読んだことはありますか。訪問看護を題材にした数ある作品の中から、ちくさ病院の相談員が地域の訪問看護師さんに聞いて、実際に読んで面白かった作品を3つご紹介させていただきます。

「おうちで死にたい〜自然で穏やかな最後の日々〜」

こちらの作品は全1〜5巻（秋田書店）。作者の広田奈都子さんはなんと漫画家と看護師という二つの顔を持っています。社会勉強のためと思って間g氏の仕事をしてみたらその魅力にはまってそのまま看護師を続けているとのこと。さらに仕事を通じて知ったエピソードなどをもとに描いたマンガで看護師の世界を伝えることもしている。

<以下、ストーリー「マンガボックス」より引用>

「あなたの余命は、残りわずかです」。そう言われた人々の、ささやかな願い。「最後はおうちで死にたい」。だけど家族は、介護で疲れ果ててしまうかもしれない。できれば病院で死んでほしいと思うかもしれない。患者の病状より、お金のほうが心配かもしれない。そんな患者や、家で看取ると決めた家族に寄り添う「訪問看護師」が、それぞれの「理想の看取り」を探してゆく…。

「ナースのチカラ〜私たちにできること訪問看護物語〜」

こちらの作品は先ほどの「おうちで死にたい」の続編。現在は1〜8巻まで発刊され、作者はもちろん広田奈都美さん。2020年4月に単行本第1巻が発売されました。

<以下、ストーリー>

義母の介護をきっかけに50歳にして看護師になった幸代。選んだのは訪問看護の現場で…!? 現役看護師のマンガ家が描く命と看取りの物語「おうちで死にたい〜自然で穏やかな最後の日々〜」の新章スタート!!

「おとずれナース〜精神科訪問看護とこころの記録〜」

<以下、ストーリー>

訪問看護サービスの中には、精神科患者を対象にしたものもある。訪問看護師の小林は、精神科病棟に勤務していた時、忙しさで話が聞けなかった患者が自殺未遂を起こしたことで、もっと患者と向き合いたいと、訪問看護の世界に飛び込んだ。うつ病、統合失調症、双極性障害…彼女は、今日もさまざまな疾患をもつ患者のもとを訪れるのだった。

体育の日 体育の日の秘密

体育の日は日本の祝日で、スポーツと健康を祝う日です。以下に、体育の日に関連する面白い話をいくつか紹介します。

1. 体育の日の起源: 体育の日は、1966年に日本で制定されました。この日は、東京オリンピックが開催された1964年に感じられたオリンピック精神とスポーツの重要性を広めるために設定されました。スポーツイベントや体育の普及活動が行われ、日本の国民の健康を促進する日として祝われています。
2. 体育の日のスポーツイベント: 体育の日には、さまざまなスポーツイベントが日本全国で開催されます。中でも、東京都台東区の浅草寺周辺では、伝統的な日本の競技やマラソン大会が行われ、多くの参加者や観客が集まります。
3. 競技団体の日本代表選手: 体育の日には、日本の競技団体の代表選手たちが、その年の実績を振り返り、次の大会への抱負を語る機会が設けられることがあります。これにより、スポーツの普及と次世代選手の育成が奨励されています。
4. スポーツ施設の無料開放: 体育の日には、多くのスポーツ施設が無料で一般に開放されることがあります。これは、スポーツを楽しむ機会を提供し、健康的なライフスタイルを奨励する一環です。
5. 体育の日の象徴: 体育の日には、スポーツを象徴するものとして、日本国内外の有名なスポーツ選手やアスリートが表彰されることがあります。また、スポーツに関する展示や展示会も行われ、スポーツの歴史や文化に触れる機会となります。

体育の日は、スポーツと健康に関する重要な祝日であり、日本の文化において非常に特別な日です。この日には様々な活動が行われ、多くの人々がスポーツを楽しむことができます。

クチコミにも注目!

多くのクリニックがある中で、「どこのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みはないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからのお声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にさせていただければ幸いです。

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索!

竹内聡子 1件のクチコミ
★★★★★ 2年前
名東区の自宅でケアマネをしています。急な事に対応して頂いたり、困難な事にも対応して下さり、いつも感謝しております。先生も看護師さんともとても優しく、相談しやすい利用者様も仰っています。今後とも何卒宜しくお願い致します。

ふじもとくみこ 1件のクチコミ
★★★★★ 5か月前
訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けても尽力いただき大変助かりました。

ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★ ちくさ病院公式LINE登録はこちらから★



Instagram

① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加
@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347