



深呼吸していますか？

医師 永嶋 有希子



春の訪れを感じる季節になりましたが、みなさん、いかがお過ごしでしょうか？

春は気温・気候や仕事・プライベートでの変化が何かと多く、ストレスのかかりやすい季節です。寒暖差が大きかったり、気圧の変動も激しくなり、自律神経が乱れやすくなります。この時期に「だるい」「眠れない」「疲れがとれない」などのさまざまな症状が現れることを 俗に「春バテ」というそうです。



このようにストレスや疲れが溜まると、呼吸は短く浅くなりがちになります。確かに、ストレスを感じたときには「息が詰まる」「息苦しい」と言い、リラックスすれば「息抜きができた」などと言います。このような表現からも表れるように、心と呼吸は深い関係があるそうです。

ヒトは1日に約2万回呼吸すると言われていています。たいていが無自覚な呼吸です。不安になったり、ストレスを感じると、無意識に呼吸が速く浅くなって乱れてくる経験が皆さんあるのではないのでしょうか？



最近では、ゆっくりとした呼吸が、自律神経系や心血管系、脳機能、感情調整にまで影響することが研究でもわかってきています。意図的にしっかり吸ってしっかり吐くことで、自律神経などに働きかけ、リラックスに関係する副交感神経の働きをよくし、気分を落ち着けると考えられています。また、血圧の低下や心拍の安定化を促します。



このような呼吸をするには、呼吸を「意識する」ことが大切です。特に、静かに長く”吐く”ことを意識しましょう。例えば、4秒で吸って6秒で吐いてみるくらいの呼吸がいいでしょう。

例えば、朝起きた時に深呼吸をすることですっきりとした気持ちで1日がスタートできたり、寝る前に行うことでリラックスし睡眠の質が向上するかもしれません。

1日に5回でもこのような呼吸を意識して、呼吸を整えて、4月を過ごしてみてもいかがでしょうか？



糖尿病でも居酒屋に行ってもいいの？



看護師 宮井 由里子

「えっ？行っていいの？」「すでに行ってるなあ」と、みなさんの声が聞こえてきてそうです。糖尿病があっても大いに居酒屋を楽しんでください。私はそう思っています。



さて、みなさんは最初の一品に何を頼みますか？

血糖値を上げない為に、「ベジファースト」で野菜から食べる方も多いかもしれませんが、次に炭水化物を食べてしまうと血糖値の上昇はほとんど抑えられないそうです。ポイントは野菜に加えて糖質が少なく、タンパク質と良質の油をしっかりとれるメニューを選ぶことです。たとえば、豆腐・枝豆・おひたし・チーズ・ナッツ類・



生ハム・カルパッチョ・サラダなどです。しかし、サラダで注意しておきたい点があります。ポテトサラダやコーンサラダは血糖値を上げてしまいますから気をつけましょう。

一方で糖質を気にしすぎておつまみを食べずに、お酒ばかり飲んでいると良くないですね。ぜひお酒は食事と一緒に楽しみましょう。

先月もお伝えしたように、この文も「さかえ」を参考に書きました。1冊500円ですが、年間定期購読だと2,400円です。この機会にぜひおすすめします。ご希望の方は外来看護師へお声がけください。



～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【 4 月 】

- ・ 1 ・ 2 ・ 9 ・ 23 ・ 30日…………… 一岡医師
- ・ 7日（月）28日（月）…………… 永嶋医師
- ・ 9日（水）…………… 山田医師
- ・ 23日（水）～26日（土）…………… 中村医師



【 5 月 】

- ・ 19日（月）…………… 永嶋・辻岡医師

4月から医師の退職・新任により診療体制が変更になります。詳しい診療体制はホームページをご確認ください。

育児相談外来を行っております

毎週金曜日の14：00から育児相談外来（無料）を行っております。詳しくはホームページをご覧ください。

マイナンバーカードで受付をお願いいたします

受付に2台・かぜ外来に1台マイナ機器を設置しております。マイナンバーカードでの受付をお願いいたします。

糖尿病教室へのご案内

糖尿病雑誌さかえ定期購読者の募集をしております。2025年4月号～2026年3月号の12冊で2400円です。現在10名の方が定期購読されています。詳しくは外来看護師までお声かけください。

