



医療法人せのがわ

よこがわ内科・循環器科クリニック

西区横川町2丁目7-19 横川メディカルプラザ2F

Tel : 082-294-8811

Fax : 082-294-8812

E-mail : a.shimohara@senoriver.com

URL : <http://www.senoriver.com/yokogawa>

2004年10月

よこがわ健康だより No.11

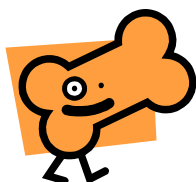
今月の話題



「からだの眠り」と「脳の眠り」

私たちが眠りに入ってしまうと、同じ深さの睡眠がずっと続いているのだと考えられがちですが、そうではありません。私たちの眠りは性質の異なる2つの眠りから成り立っているのです。ひとつは「レム睡眠」といわれるもので眠っているときに眼球が素早く動くことから名づけられた眠りです。もうひとつは、このような眼球運動を伴わないので、ノンレム睡眠と呼ばれる眠りです。この2つの眠りのうち、レム睡眠を「からだの眠り」、ノンレム睡眠を「脳の眠り」と呼んでいます。

生活習慣病ひとくちメモ



“コラーゲン”

コラーゲンは高たんぱく質の一つでゼラチンやゼリーもその類縁物質です。皮膚、骨、軟骨などの結合組織の主成分です。肌の新陳代謝を活発にしシミや肌荒れを防ぎ皮膚の老化を予防する、腰痛や関節痛を軽減させる、目の健康を守り老化を防ぐ、カルシウムが骨に定着するのを助け骨粗鬆症の予防になるなどの働きがあります。牛すじ肉・とり皮・なんこつなどの動物の骨や皮の部分に多く含まれるので、骨や皮のついたままの料理を心がけると良いでしょう。また、コラーゲンと一緒にビタミンC（レモン、ブロッコリー、ピーマンなど）をあわせて摂取すると効果的です。

お知らせ

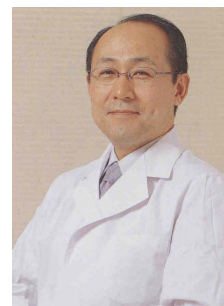
「よこがわ健康サロン」

今月の「よこがわ健康サロン」は「高脂血症の食事療法」です。どなたでもご参加できますので、お誘いあわせの上お気軽にご参加下さい。

日時：平成16年10月22日（金） 午後2時30分～午後3時

場所：よこがわ内科・循環器科クリニック

テーマ：「高脂血症の食事療法」 *参加費無料、健康茶サービス



医院長 下原篤司