

定期的な健康診断で身体のメンテナンス

「忙しい」「自分のための時間が取れない」そんなあなただからこそ大切な人のために、ご自分のために ご自身の健康について考えてみませんか？

毎日忙しくて
時間がない…

大きな病気に
なったことなんて
ないし！

まだ若いから
大丈夫でしょ…

子宮がん、乳がんなどの女性特有の病気をはじめ、貧血や甲状腺異常など、様々な疾患は皆さんのような子育て世代も無関係ではありません。

「なんとなく不調…」が病気のサインかもしれません。1年に1度は、がん検診や特定健康診査を受けて、ご自身の健康を振り返る時間を作ってみましょう。

聖隷健康診断センター（中区住吉）

聖隷予防検診センター（北区三方原）

Woman Health Event 2022

レディースデー

6/18（土）	HPVワクチンについて詳しく知りたい方、HPVワクチンを受けたい方へ、
9/17（土）	子宮頸がんHPVワクチンについて婦人科医師が詳しくお話しします。
12/17（土）	当日、HPVワクチンを接種できます（予約制）
10/16（日）	マンモサンデー 日曜日に婦人科検診を受けたい方へ
3/18（土）	ピンクボンフェスタ 乳がん検診当日に結果を知りたい方へ

4/16（土）	5/8（日）
8/6（土）	10/16（日）
12/3（土）	2/4（土）

女性技師が検査を実施しています。

ご予約 予約センター：0120-938-375

受付時間：月曜日～金曜日9時～16時30分／土曜日9時～12時（祝日除く）



知っておきたい
豆知識

その疲れやすさは貧血のサインかも…

女性は毎月の生理で出血しているため、どうしても貧血になりやすいものです。加えて、女性特有の疾患（子宮筋腫や子宮内膜症）などによる月経過多がある場合は、さらに貧血が起こりやすくなります。

血液は鉄分やたんぱく質だけでなく、ビタミンB12・葉酸等の栄養素からつくられるため、色々な食品をとることが大切です。

<血液をつくる栄養素>

栄養素	含まれる食品の例
鉄	レバー・肉類・魚類・貝類（ヘム鉄） 豆類・緑黄色野菜・海藻類（非ヘム鉄）
葉酸	レバー・葉野菜・果物 など
ビタミンB12	レバー・貝類・魚・鶏肉・乳製品 など

あなたの健康は 家族の笑顔を守る！

頑張る
あなたに

こんな症状ありませんか？

- 不眠
- 疲労感・倦怠感
- 食欲低下
- 集中力低下
- 肌荒れ
- やる気が出ない



発行：浜松ウエルネス推進協議会（食部会）

監修：社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部

原因は「体内時計」の乱れかも!?



サーカディアンリズム（体内時計）という言葉聞いたことはありますか。体の中には目に見えない時計（体内時計）が備わっていて、体温や血圧、睡眠や運動など生命活動や心と体の健康をコントロールしています。

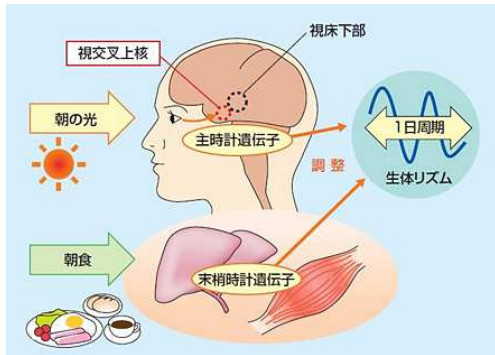
私たちは1日24時間というルールで生活していますが、体内時計は実は約25時間です。このため、体内時計を毎日24時間にあわせておかないと、不眠などの睡眠障害、生活習慣病、骨粗しょう症、がんなどの不調が現れてきてしまいます。

体内時計を24時間にリセットするのが、「日の光」と「食事」です。

簡単3ステップで体内時計を整えましょう!

Point 1 起きてすぐ光を浴びる

朝起きて、光を浴びると目を通して脳が刺激され、体内時計がリセットされます。毎朝同じ時間にカーテンを開けて、日の光を浴びましょう。



太陽光の照度はとても高く、5万～10万ルクスといわれ、くもりでも屋外であれば、1万ルクス程度あります。晴れていなくても、起きたらカーテンを開けて、外の明るさを感じましょう。



(参考) 光の強さ
 ・事務所：300ルクス
 ・百貨店：500-700ルクス
 ・コンビニ：2,500ルクス

Point 2 3食きちんと食べる

日の光で脳のスイッチが入ったら、次は食事で内臓の体内時計をリセットします。忙しい毎日の中で、毎食、栄養バランスの良い食事をするのは大変です。少しずつで大丈夫。まずは3食、時間を決めて食べることから始めましょう！バランスを整えるヒントもお伝えします。



<簡単！食事バランスのヒント>

※活動量の差など必要な栄養は個人差があります。

エネルギー源 【主食】	血液・筋肉など体をつくる 【主菜】	体の調子を整える 【副菜】
<ul style="list-style-type: none"> 該当する食品 米・パン・麺類など炭水化物を含むもの <p>[量の目安/米飯の場合] 女性で150g前後 手のひらにおさまるお茶碗</p>	<ul style="list-style-type: none"> 該当する食品 肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含むもの <p>[量の目安] 1食に手のひらサイズ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 該当する食品 野菜・海藻・きのこなどビタミンや食物繊維などを多く含むもの <p>[量の目安/1食あたり] 生野菜：両手に山盛り1杯 温野菜：片手に山盛り1杯</p>

STEP 2 をクリアできたら…

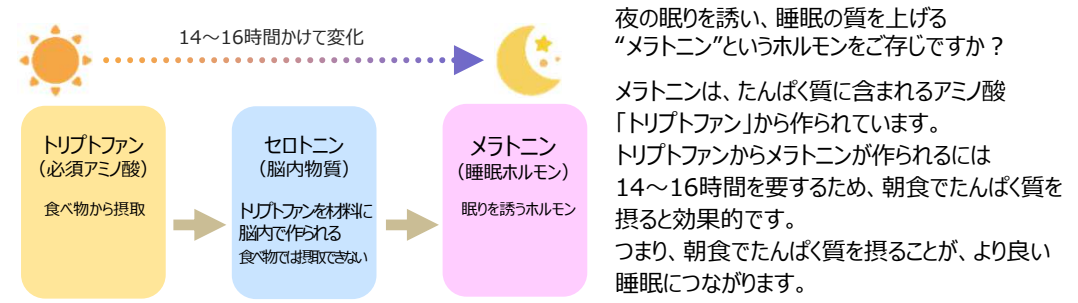
たんぱく質と「ビタミンB6」を一緒に摂ると、より効率的にメラトニンの生成を促すことができます。ビタミンB6は魚や鶏のほかに、ピーマン、ブロッコリー、カボチャなどの緑黄色野菜に含まれます。副菜として野菜を組み合わせるのがおススメです。



聖隷 保健事業部
管理栄養士
アムルバ友紀

Point 3 たんぱく質の取り方を工夫する

体内時計を整えるためには、「睡眠」も大きなポイントとなります。たんぱく質の摂り方を工夫すると、より良い睡眠を手に入れることができます！



あなたの笑顔は家族を明るくします。「日の光」と「食事」を上手く利用して、無理せず笑顔でいられる元気を手に入れましょう！

参考：時計遺伝子の2つの調節経路（概要）：KAOヘルスケアレポート参照