

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2015年 7 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会

前田病院

理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

http://www.hospital-maeda.jp/

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日

●QOLを高める! ホームドクター・アドバイス●

脳梗塞の注意報!?! 一過性脳虚血発作

●メディカル・プロファイリング●

日本でもっとも多く発生しているがん
— 胃がん

— 介護の知恵袋 —

介護施設サービスについて②

— はつらつ健康ナビ —

暑さをやわらげる快適寝具

生活ほっとニュース

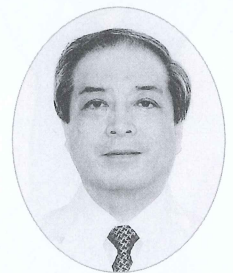
胃炎と胃潰瘍

スッキリ! 脳活用



S. Kouji

快眠で夏を乗り切る



夏本番を迎えます
が皆様におかれま
しては如何お過ごし
でしょうか。

高温多湿な夏は身
体の不調、倦怠感、

食欲不振など夏バテになりやすく、それを防
ぐには運動、食事、良質な睡眠が必要です。

メラトニンという脳の松果体から分泌され
る睡眠ホルモンは体内時計に働きかけて自然
な眠りを誘う作用があります。

毎朝決まった時間に起きて窓を開けて光を
浴びると、体内時計がリセットされ活動状態
になりメラトニンの分泌は止まります。メラ
トニンは目覚めてから十四〜十六時間経過す
ると松果体から再び分泌され、その作用で深
部体温が低下し眠気を感じて自然に入眠でき
るようになります。

夜に強い光を浴びると体内時計が乱れメラ
トニンの分泌が抑制され、不眠の原因となる
こともわかっております。

やはり良眠を得るにも日々の規則正しい生
活が大切です。

平成二十七年七月

院長 前田 正博