

フヨウ



FUYOKAI

医療法人 芙蓉会

からだとこころが休まる本

| 04



- 01 特集  
秋バテを  
吹き飛ばす  
食事のポイント
- 03 セルフチェック
- 05 おすすめ食材
- 06 簡単スキマ体操
- 07 芙蓉会  
こぼればなし
- 08 この日何の日
- 09 かわら版

## 特集

# 秋バテを吹き飛ばす食事のポイント

暑い夏も終わり、涼しく過ごしやすくなってきたはずなのになんだか体調が優れない、気持ちが落ち込む、食欲がないなど心当たりがある方はいませんか？ 実はそれ、「秋バテ」かもしれません。

秋バテの原因として、季節が変わり気温や気圧の変化によって自律神経の乱れが生じ、交感神経と副交感神経の切り替えが難しくなることでこのような不調がみられるようです。さらに秋バテぎみの身体は免疫力も低下しており、風邪を引きやすくなります。

ここからは、そんな不調を吹き飛ばす食事のポイントを紹介していきます。ポイントは大きく分けて2つ。

### 一つ目 規則正しい食事

決まった時間に起きて朝昼夕1日3回食事を摂取し、しっかりと睡眠時間を確保することで体のリズムを整えて自律神経の乱れを防ぐことができます。

ここでの注意点として、食事のタイミングも重要で、夜寝る直前に食べると腸の

法人 理念

いつも素直に

感謝のところで

一人ひとりに寄り添います。



動きが活発になり睡眠の質が低下してしまう原因となります。寝る2〜3時間前には夕食を済ませておくことも大切です。

## 二つ目 バランスの良い食事

先ほど示したような身体の不調が目立つ時、食事を摂ることが面倒になり、ご飯や麺、ゼリーや菓子パンなど、簡単に食べることができると偏ってしまっていることはありませんか？ このような食事では炭水化物や脂質に栄養素が偏り、タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足します。その結果、疲れやすく疲労の回復に時間を要し、体調不良を引き起こしたり、腸内環境の乱れや胃の不調から食欲不振に繋がりがやすくなります。

ご飯・麺・パンの主食の他に、「肉・魚・卵・大豆製品」を用いたタンパク質が含まれる主菜、「野菜・きのこ・海藻類」のビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な副菜の揃った食事を心がけましょう。うどんを例にあげれば、ネギやワカメ、ツナ缶等をトッピングするだけで、うどんのみの場合に比べて栄養バランスの偏りが改善されます。

季節が変わり身体も心も疲れやすいこの時期、心身ともに健康的に過ごせるよう、食事の摂り方も意識してみましよう！



【監修】

医療法人芙蓉会 村上病院  
管理栄養士 岩根 朱里

あなたの「秋バテ度」

- 食欲が低下している
- 胃がもたれた感じがする
- 疲れやすく体がだるい
- 立ちくらみやめまいがある
- 頭が重たい、頭が痛い
- 寝つきが悪い
- 朝なかなか起きられない
- 肩こりがひどい

## ワンポイント

いかがでしたか？  
チェック項目に多くあてはまる方は、  
秋バテ気味かもしれません。  
涼しくなる季節ですが、夏との気温  
差も、体に負担をかけています。  
日常生活を見直し、ご自身の体を  
いたわりましょう。



※多くあてはまる場合でも、何らかの病気が疑われるという  
ものではありませんが、体調が気になる方はかかりつけ医  
にご相談ください。

暑かった夏から過ごしやすい秋を迎えています。体調がいまひとつという方は  
いらっしやいませんか。左のチェックリストで確認してみてくださいいかがでしょうか。

## その秋バテ

### 原因は？

前回、夏バテの原因をお伝えしました。その中でエアコンの使用による屋内・外の気温差で自律神経に負担がかかることを原因のひとつとして挙げましたが、実は秋バテも自律神経に負担がかかることで身体に不調をきたすようです。

夏の疲れが抜けきらないうちに季節の移り変わりに伴う気温の寒暖差が訪れることが、自律神経への悪影響の要因のひとつとされています。

## その秋バテ

### 対策は？

自律神経を正常な状態に戻すという点で、基本的には夏バテの対策に近いのですが、

#### ★適度な運動・ストレッチ

体調に気をつけながら、ご自身にあった運動をしましょう。本誌6ページの「座ってできるタオル体操」はいかがでしょう。

#### ★お風呂でリラックス

38℃～39℃のお湯を張った湯船でゆったりと半身浴がおススメです。

#### ★規則正しい生活

決まった時間に起床・就寝するリズムは乱さないようにしたいですね。夜寝る前のスマホは、ほどほどに。

#### ★寒暖差に注意

青森市の夏から秋、そして冬の気温の推移を表にしました。10月是一日の気温の寒暖差が大きく、特に最低気温は9月に比べ9℃程も低くなっています。

脱ぎ着のできる上着を持つなど、季節に合った服装選びも大切です。

青森市の気温の推移 (2023年)

	最高気温 平均	最低気温 平均	気温の 高低差
7月	29.0℃	21.1℃	7.9℃
8月	32.8℃	24.4℃	8.4℃
9月	27.9℃	19.2℃	8.7℃
10月	19.8℃	10.1℃	9.7℃
11月	12.8℃	4.4℃	8.4℃
12月	5.0℃	-0.6℃	5.6℃

国土交通省 気象庁ホームページより

## おすすめ食材

秋バテ防止・改善に！「きのこ」はいかがですか

きのこは、腸内環境を整える食物繊維、エネルギーの代謝を助けるビタミン、ミネラルや水分も含まれるほか、多糖類を含んでいます。多糖類は免疫向上に大きな役割を果たすため、秋バテ予防や改善のサポーターとして心強い存在です。

また、価格変動も少なく一年を通して購入しやすいため、季節を問わず継続して摂取できるというメリットもあります。

主菜に取り入れたり、きのこのみで副菜を一品作ったりなど、食べ方は様々。カロリーが低いのに食べ応えがあり、おかずのボリュームアップに最適です。

ちなみに、日本で一番栽培されているきのこといえば何でしょうか？

令和5年（2023年）のデータでは、栽培量の多い順に、えのきたけ・ぶなしめじ・しいたけ・まいたけ・エリンギ・なめことなっています。



## きのこ

えのきたけ・しいたけの主な栄養素（可食部 100g あたり）

	エネルギー	食物繊維総量	V.B1	V.D	カリウム
えのきたけ（生）	34kcal	3.9g	0.24 mg	0.9 μg	340 mg
生しいたけ（菌床栽培）	25kcal	4.9g	0.13 mg	0.3 μg	290 mg

文部科学省 日本食品標準成分表（八訂）増補 2023年版より、引用・加工  
農林水産省 農林水産基本データより、引用

栽培技術の向上や品種改良により、全体的に栽培量は増加傾向ですが、実はきのこの中で栽培量が大きく減少したものがありません。それは、しいたけ。昭和60年の栽培量は15万9千161トンでしたが、令和5年の生産量は7万4千756トンと

なっており、対比で47・0%にまで減少しています。知名度抜群のしいたけですので、意外に思われる方もいらっしゃるかもしれません。とはいえ、しいたけを含め、きのこは魅力的な食材。きのこで健康的な食事を楽しみたいですね。

### 秋バテ予防に簡単ストレッチ 座ってできるタオル体操！

運動は自律神経のバランスを整え、秋バテの予防や解消にも効果的といわれています。「無理せず」、「リラックスしながら行ってみましょう。今回は身近なタオルを使い、座ってできるストレッチをご紹介します。

#### 【背中丸め】



タオルの両端を持って、おへそをみながら手を前に伸ばし、背中を丸めましょう。

#### 【胸伸ばし】



タオルを背中に回し、掌が上を向くように握ります。肩甲骨をくっつけるように寄せて、胸を張りましょう。

#### 【脇腹伸ばし】



タオルの両端を持ったまま、ゆっくり身体を左右に傾け、脇腹をのばしましょう。

昨年まで季刊誌「FUYOU」に連載していましたが「芙蓉会ものがたり」ではお伝えしきれなかったこぼれ話をお伝えします。

現理事長の曾祖父にあたるのが村上不二（ふじ）という人物で、前回ご紹介した村上其一のすぐ下の弟です。

不二は明治32年に済生学舎（\*1）を卒業し、同年青森市博労町で村上病院を開院します。その後、明治37年日露戦役に陸軍2等軍医として出征し帰還後は地域医療に専念しました。不二は青森女子師範学校と県立高等女学校の校医を務めていた記録があります。

前回のフヨウ03号（8月発行）でもお伝えしましたが、兄の其一も学習院で校医を務めていました。ちなみに、青森女子師範と高等女学校があったのは、現在リンクステーションホール青森のある場所です。

\*1…日本最古の私立医学学校・現在の日本医科大学の前身

村上家初代の愛吉は「人々の命を守り、地域の役に立ちたい」という理想のもと1880年（明治13年）

現在の今別町で医業の道を歩み始めました。

父のその想いを受け継ぎ、不二は地域貢献のため校医を務めたのではないのでしょうか。

#### 明治・大正期の町名

埼玉大学教育学部の教授でいらした谷謙二氏（人文地理学研究室）の「今昔マップ on the web」で昔と今の青森市の地図を見比べることが出来ます。

1912年（大正元年）測量の地図から2011年（平成23年）の地図まであり、非常に興味深いものです。

当時、村上病院があった青柳地区の旧町名を知ることができ、「蛭貝町」「塩町」「博労町」「松森町」などが確認できます。これらの名称は、町内の住民の方々に組織された会の「町会名」として当時のまま、いまなお受け継がれています。



## 10月13日は「麻酔の日」

小説「華岡青洲の妻」で有名

華岡青洲（はなおかせいしゅう）という名を聞いたことはありますか。有吉佐和子さんの小説「華岡青洲の妻」で有名な江戸時代の医師です。

ご存じの方もいらっしゃると思いますが、全身麻酔薬を使用し外科手術を行ったことで有名です。

華岡青洲（1760～1835）

現在の和歌山県の医師の家系に生まれ、青洲が三代目。

京都で漢方医学を学びますが、この時ある書物の記述内容をきっかけに乳癌治療における外科的治療の重要性を悟り、その過程で手術に伴う苦痛を取り除くための麻酔の必要性を痛感します。

その後、6種類の薬草を調合し、麻酔効果のある薬を作りあげます。その過程で薬の効果を試すために、はじめは小動物で試し、その後は自身の母親と妻が協力を申し出たことにより実際に人体で試し、その有効性を確認したとされています。

文化元年10月13日（1804年11月14日）、

現在の奈良県在住であった紺屋利兵衛の母、勘（かん）60歳に全身麻酔を行い、乳癌摘出手術を成功させます。

この偉業を称え10月13日が「麻酔の日」に制定されました。

### 世界初

現在記録に残っている全身麻酔下での外科的手術としては利兵衛の母、勘への手術が世界初となっています。

その後、記録に残っている麻酔下での手術は、共にアメリカでエーテル麻酔を行っての手術として、1846年10月16日ウィリアム・T・モートンや、1842年3月30日に行われたクロウフォード・ロングの手術記録がありますが、これらから青洲がいかに早い時期に全身麻酔下での手術を行ったかが分かります。

## 現行の保険証の新規発行が終了となります

令和6年(2024年)12月2日、現行での保険証の新規発行が終了します。以降は「マイナンバーカードの保険証利用」(マイナ保険)が基本となります。

そもそも、マイナンバーカードとは? 「マイナンバー」との違いはなに? そんな疑問をお持ちの方もいらっしゃるかと思います。ここで一度おさらいしておきましょう。

### ●「マイナンバー」とは

正式には「個人番号」といい、法律に基づき日本で住民票を持つすべての国民(日本人およびすべての外国人)に2015年10月5日から12桁の個人番号の指定が始まりました。

その目的は、社会保障・税・災害対策の3分野で情報を効率的に管理し、個人を特定するためです。

### ●マイナンバーカード(マイナカード)

個人の申請により交付される氏名、住所、生年月日、性別などが記載された顔写真入りのプラスチック製カードです。マイナンバーの確認と、本人確認をこれ1枚で行うことができます。また、カード内ICチップに電子的に個人を認証する機能(電子証明書\*1)を搭載しています。

\*1…マイナカードを「保険証」として利用できるのは、このICチップの電子証明書を活用し、医療資格をオンラインで確認するためです。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。

(参照ホームページ)

デジタル庁ホームページ:マイナンバー(個人番号)制度・マイナンバーカード(<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber>)  
厚生労働省HP:「マイナンバーカードの健康保険証利用について」([https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html))

### ●マイナンバーカードを

#### 保険証として利用する方法とメリットは?

マイナンバーカードの保険証利用には、初回のみ登録の必要があります。(医療機関のカードリーダーまたはマイナポータル\*2、セブン銀行ATMから登録)利用によるメリットは、主に次の3点です。

#### マイナンバーカードを保険証として利用するメリット

- ①データに基づくより良い医療がうけられる  
(個人の同意のもと、過去のお薬・健診データ活用)
- ②手続きなしで、高額医療費の限度額を超える支払いが免除される
- ③マイナポータルで確定申告時に、医療費控除が簡単にできる

\*2…「マイナポータル」とは、政府が運営するオンラインサービスです。

村上病院の  
カードリーダー



またマイナンバーカードを取得していない場合は、令和6年12月2日時点で有効な健康保険証をお持ちの方には最大で1年有効の経過措置(条件あり)や、ご本人の申請によらず、加入する医療保険者から資格確認書が送付される予定です。

何かと忙しい12月になる前に、みなさんご自身の保険証について確認されてみてはいかがでしょうか。

## 法人施設の紹介

### 地域活動支援センター すばる



#### 施設紹介

障がいをおもちの方や、そのご家族の方へ福祉サービス等についての相談や情報提供、社会との交流の促進を図るなど、障がい者の方に対して地域での自立を目的とした生活支援を行います。

#### サービス内容

- ・相談…日常生活（人間関係、生活費、病気等）、福祉サービスの利用、就労等について相談できます。  
※来所相談（要予約）、訪問相談（要予約）、電話相談（TEL 017-764-2424）を承ります
- ・同行…市役所などでの手続きが一人では難しいという場合には、職員が同行いたします。
- ・いこいの場…テレビを見たり、他の利用者と談笑したり、くつろぎの場としてご利用できます。

#### 利用時間

- ・相談対応 平日 9:00～17:00  
土曜日 9:00～12:30
- ・いこいの場 平日 8:30～17:00  
土曜日 8:30～12:30

#### 休業日

日曜、祝日、土曜日の12:30以降、8月13日および12月30日～1月3日



青森市大字四ツ石字里見 75-2

【相談窓口】  
TEL 017-764-2424（直通）  
MAIL subaru@fuyoukai.or.jp

## 職員工ツセイ



### 山の仲間の好物 ～山栗～

お店で見かける栗は里の栗が多いのです。

山の栗って？

みんな山の栗じゃないの？

そう思いましたか……

私は自然豊かな土地に生まれ、父は山の栗じゃないと食べない人でした。

山の栗は小粒でビー玉を少し大きくした程度、そして、一番の違いは味。

水っぽさがなくほくほくと甘いのです。

山栗の実是非常に小さいので皮むきは大変ですが、本当に、本当に美味しい。

私が子供の頃、父が冗談まじりに話してくれたのは、山で栗を拾い終わって、ふと顔をあげたらサルが集団にくるりと囲まれていた、という武勇伝★

おいしい栗は山の仲間も大好きというお話でした。

ちいさな K

※山栗、柴栗（しばぐり）とも。山に自生する栗の原種。栽培されている栗に比べその実は小さい。

いつも素直に  
感謝のところで  
一人ひとりに寄り添います。



【医療法人 芙蓉会ネットワーク】

芙蓉会病院

村上病院

介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉

総合ケアセンター さんらく

住宅型有料老人ホーム こはる

ふよう保育園



 **Instagram** はじめました

採用に関する情報も配信予定です！よろしくお願ひします

@fuyoukai\_saiyou\_aomori

検索



@FUYOUKAI\_SAIYOU\_AOMORI