



こべとく通信

ドクターズコラム
その25

サウナでととのえる



静かな薄暗い部屋で熱波を浴び、徐々に血管や毛穴を拡張させ汗を出す。毛穴や血管が完全に拡張し汗が出きった頃、サウナ部屋から出て冷たい水に入り全身の血管や毛穴を引き締める。そして外気の当たる場所でサウナチェアに座りチルしていると、引き締まった血管や毛穴が徐々に解放されていき、恍惚感に包まれ「ととのう」状態となる。そんな体に害があるようにしか見えないサウナですが、もしかしたら「自律神経の異常」に効果があるかもしれません。

自律神経はやる気を出す交感神経とリラックスさせる副交感神経が絶妙なバランスで維持されており、自律神経によって分泌されるホルモンの調節を無意識下に行っています。自律神経失調症とはそんな自律神経の過活性や機能不全などのバランスの崩れが原因であると考えられます。そして自律神経失調症の多くはストレスや季節の変化、睡眠不足、コロナ感染、体力低下、年齢の変化によって発症すると報告されています。

このコロナ禍でストレスが多い環境では交感神経が常に緊張している状態であり、肩こりや不眠、イライラが出現してしまいます。また最近の猛暑日でクーラーのある部屋で長時間引きこもっている環境では交感神経の機能が低下し体が重くなりやる気が出ない状態になってしまいます。

サウナで熱波を浴びていると副交感神経が刺激され、また冷水に入ることによって交感神経が刺激され、外気浴によって副交感神経が再度刺激されることがわかっています。サウナはそういった機能低下した自律神経を刺激しととのえることが期待されます。

体に全く異常がなく医師から自律神経の異常と言われた時は、サウナに入って自律神経をととのえてみるのはいかがでしょうか。

※疾患がある方は医師に相談の上、サウナ浴を行ってください。

起立性調節障害外来につきまして

青年期を対象に頭痛や不眠、朝起き不良、不登校、コロナ後遺症等の自律神経障害に対する診療を行っていましたが、患者数急増のため、2023年8月21日(月)より再診患者様のみの診療を行っております。初診受付再開時期は 2023 年10月初旬を予定しております。

	月	火	水	木	金	土
午前診			再診のみ			再診のみ
午後診	再診のみ			再診のみ		
夕 診	再診のみ			再診のみ		

※詳しい診療時間は外来診療表をご確認ください。

当院の送迎バスご利用いただけます（垂水駅 ⇄ 神戸徳洲会病院）

垂水駅西口 発 (神戸徳洲会病院行き)		ウエステ垂水		神戸徳洲会病院 発 (JR・山陽垂水駅行き)	
午前 09 時台	9:30			午前 09 時台	9:15, 9:45
10 時台	10:00, 10:30			10 時台	10:15, 10:45
11 時台	11:00, 11:30			11 時台	11:15, 11:45
12 時台	12:00			12 時台	12:15

日程：日曜・祝日除く午前中 対象：当院の患者様、患者様のご家族様 ※「垂水駅⇄当院」直行便

新病院 OPEN 予定！

垂水体育館・養護学校跡地に開設



※イメージ図

屋上庭園 夏の野菜収穫

紫色のジャガイモ！



2色のタマネギ◎



警備担当職員が管理している屋上庭園。全て無農薬で大切に栽培された野菜は、職員食堂の食事に登場する日もあります。今夏の収穫には院内保育園の子どもたちも参加。ジャガイモやタマネギ、ズッキーニ、ナス等豊富な野菜を収穫いたしました。元気いっぱいな子どもたちに癒されつつパワーをもらえました。

こべとくレシピ 002

秋鮭ときのこの炊き込みごはん

材料（1合炊き）

- 塩鮭：1切 □まいたけ：50g □しめじ：50g
- 酒：大さじ1 □醤油：小さじ1 □水：180cc
- みつば：少量



作り方

- ①「お米」を研ぐ。
- ②「きのこ」の石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
※カットしめじを使用すると簡単！
- ③「塩鮭」を焼いておく。
★焼いた塩鮭を使用することで生臭さがなくなります。
- ④ お米に「水」180ccと醤油・酒を入れる。
- ⑤ ④に「きのこ」と「焼き塩鮭」を入れて、炊飯。
- ⑥ 炊き上がったら
鮭の骨と皮は取り除き、混ぜて盛り付けたら完成。
※お好みでみつばをトッピングする。

9月の旬な食材の「鮭」と「きのこ」を使用した炊き込みごはんです。塩鮭と風味が出るきのこを使用しているため、味付けは薄味です。

まいたけ、しめじ等のきのこ類は、「食物繊維」、「カリウム」、「ビタミンD」が豊富です。

食物繊維

整腸効果。血糖値上昇をゆるやかにする作用あり。

カリウム

ナトリウム（塩分）を尿に排出する作用がある。

ビタミンD

カルシウムの吸収促進作用があり、健康な骨を維持。

レシピ / 監修：神戸徳洲会病院 栄養科

こべとくBABY



7月27日産まれ 女の子

ご出産、
おめでとうございます♡



7月29日産まれ 男の子

♡お母さんからのメッセージ♡

初産でしたが、関わっていただいた医師、看護師、助産師の皆さまが温かく頼りになり安心して出産、入院期間を過ごすことが出来ました。本当にありがとうございました。



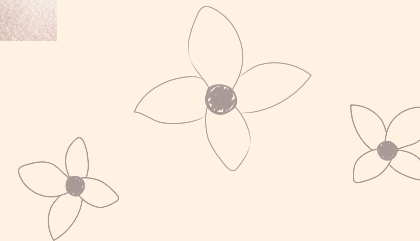
8月8日産まれ 男の子

ご出産、
おめでとうございます♡



8月8日産まれ 男の子

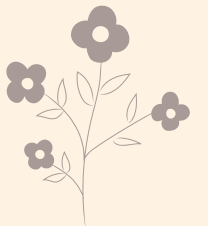
ご出産、
おめでとうございます♡



8月12日産まれ 女の子

♡お母さんからのメッセージ♡

正産期に入っすぐ、予定日よりかなり早くの出産になり私も家族もビックリでした！陣痛中は助産師さんに支えていただき、また研修中の方もこまめにお声かけくださり、とても心強く落ち着いてお産に挑むことができました。本当にありがとうございました！！



8月12日産まれ 女の子

♡お母さんからのメッセージ♡

妊娠中から石田先生、助産師さんのサポートのおかげで不安でいっぱいだった出産も安心して当日お産に挑むことができました。忘れられないすごく幸せなお産になりました。本当にありがとうございました。



8月15日産まれ 女の子

♡お母さんからのメッセージ♡

初産で不安だらけでしたが安産でビックリしました！！

