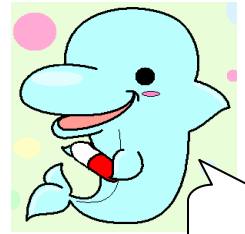


# イルカ通信



No. 3

これから秋になり魚が美味しい季節になりますが、魚介類は栄養素の宝庫だということを知っていますか？旬な魚を食べて健康で楽しい生活を送りましょう。

## EPA

- ◎青魚などの魚介類にだけ含まれる栄養素です。
- ◎血液中の善玉コレステロールを維持したまま、悪玉コレステロールを減少させる働きをします。
- ◎血小板の凝集を抑え、血液をサラサラにします。
- ◎血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化や脂肪肝を予防します。

【アジ・サバ・イワシ・ハマチ・ブリ】

## ビタミンE

- ◎細胞の老化を抑える抗酸化作用があります。
- ◎毛細血管の血行を良くし、動脈硬化を予防します。

【うなぎ・サケ・サバ・サンマ・ホタテ】

## タウリン

- ◎肝臓の働きを活発にします。
- ◎血圧を正しく保ち、高い血圧を下げます。
- ◎筋肉疲労を回復します。

【タコ・イカ・タイ・カレイ・ブリ】



## カルシウム

- ◎骨粗鬆症の予防になります。
- ◎脳神経細胞の安定を保ちます。
- ◎筋肉の収縮作用を調整します。

【ししゃも・ワカサギ・アユ・しじみ】

## ナイアシン

- ◎糖質・タンパク質の代謝を促進します。
- ◎血行を良くします。
- ◎脳神経や末梢神経の働きを良くします。

【カツオ・サバ・マグロ・たらこ】

## タンパク質

- ◎皮膚・筋肉・血液などの細胞や免疫物質を構成する成分です。魚のタンパク質は、肉に比べて消化・吸収に優れています。
- ◎体内のいらぬ塩分を排出して、生活習慣病を予防します。

【マグロ・カツオ・サケ・ブリ・サバ・イカ】

※とりすぎには注意しましょう。バランス良く色々な栄養素を取るように心がけることが大切です。

## お薬の使用期限

市販薬の箱やビンなどに使用期限が記載されているように、病院からの処方薬にも使用期限があります。薬剤師は、使用期限内の薬を調剤します。患者さんに渡された薬は、医師・歯科医師の指示する期間内に使用し、治療後に残った薬は捨ててしまうのが原則です。簡易包装ですので湿気や光を通しやすく、温度に影響されやすいからです。

※飲み忘れや頓服薬などが残っていて、同じような症状でまた服用しようと思う場合は、服用する前に必ず医師や薬剤師に相談してください。

## 睡眠について

日本人の5人に1人が不眠で悩んでいると言われていています。不眠の背景にはその方の性格や生活環境などが色々絡んで存在していることが多いので、環境や生活習慣から見直してみましょう。

初回ですので、寝付けないパターンを4つに分けて説明します。自分に当てはまるものがあるか確認しましょう。

### ◎入眠障害

布団に入ってもなかなか寝付けないタイプ。最も訴えの多い症状です。

### ◎中途覚醒

夜中に何度も目が覚めてしまい、再び寝付くのが難しいタイプ。

### ◎熟眠障害

睡眠時間のわりに、朝起きたときにぐっすり眠った感じがしないタイプ。

### ◎早朝覚醒

朝早く目覚めてしまい、そのまま目が冴えるタイプ。高齢者に多いです。