

# 公立久米島病院だより

休診日 毎週日曜・月曜 6月23日(土)、7月17日(火)

☎985-5555

受付時間/午前8時30分~11時  
午後1時~4時

## 5年後の健康のために!

内科 山城 清人



琉球大学附属病院から久米島へ赴任して2年目の山城です。久米島町のみなさん5月16日(水)から5月27日(日)に行われた住民健診にご参加していただけたでしょうか? ピンクのビブスをつけた久米島デジタルヘルスプロジェクトのスタッフが声掛けさせてもらった方々も多数いらっしゃったかと思えます。今のあなたの生活習慣が5年後のあなたの健康に大きく関わってきます。健康な方をそのまま健康のまま、高血圧・脂

質異常症・高尿酸血症治療中の方も重大疾患の予防を目的としたデジタルヘルスプロジェクトをご活用下さい。

なんかアルファベットやカタカナが多くて分かりにくいと感じる方もいると思います。病院ではより円滑にこの事業を進めていく久米島デジタルヘルスプロジェクト(KDH)の部署がごさいますのでご不明な点の問い合わせ・参加申し込みは☎896-7870までお問合せください。

### 久米島デジタルヘルスプロジェクト

#### 参加者募集中!

- デジタルヘルス機器を用いる人・用いない人で健康管理を行い、データの推移をみていく介入研究
- ブドウ糖負荷試験、腸内細菌の偏り、腸内細菌の代謝産物が体内へどのような影響を与えているかを分析する観察研究
- デジタルヘルス機器を用いて尿のモニタリングを行う研究

## 大人も脳の仕組みを知って穏やかな生活を

小児科 渡邊 幸

### 脳の司令塔 前頭葉の働き

感情をコントロールする前頭葉の働きは幼児期から活発になり、25歳頃にほぼ完成されます。しかし、大人になっ

てからも前頭葉が働きにくくなる場合があります。例えば、仕事で嫌なことがありイライラして帰ってきた時。子どもがぐずっていたりすると、いつもなら穏やかに対応することもでも強く叱ってしまったります。

多少の波は仕方ないですが、大人がその時の気分によってあまりにも異なる対応をしていると、子どもは感情コントロールする事を学べなくなってしまう。子どもと接する大人は自分の脳の状態を知り、メンテナンとしておくことが大切です。

前頭葉の働きが低下しやすいのは、仕事が忙しい・家庭内の不和・お金がないなど「精

神的に余裕がない時」、風邪がきみ・睡眠不足などの「身体的な負担がかかっている時」です。また女性ホルモンは2階の大脳辺縁系に作用して感情の起伏を大きくします。生理前にイライラしやすいのはこのためです。

逆イライラを鎮め、脳と心を穏やかにさせるホルモンがあります。1階の脳幹から出る「セロトニン」と2階の大脳辺縁系から出る「オキシトシン」です。セロトニンは抗うつ薬にも使用されていますが、心を穏やかにしたり、良眠を導きます。オキシトシンは「愛情ホルモン」と言われ、ストレスを緩和したり、人への信頼や愛情を高める働きがあります。授乳の際に母親の脳内に出ることで有名ですが男性にも出ています。

### 幸せホルモンの増やし方

セロトニン分泌を増やすのは、規則正しい生活や入浴、そして深呼吸。オキシトシンの分泌を促すのは、夫婦間のコミュニケーション、子供や

ペットとのスキンシップ、感動的な映画や本を見ることです。

### スマホやパソコンはほどほどに

反対にスマホやパソコンは前頭葉に強い刺激を与えるため、現代人の大きなストレス要因となっています。「忙しい!」「疲れた!」と思うときこそ、メディアから離れて家族とのスキンシップ、夫婦で会話する時間を増やしてみてください。少し心がリラックスしていることに気づくことと思います。それでもできないくらい疲弊している!という人は、ぜひ一度病院などでご相談ください。

