

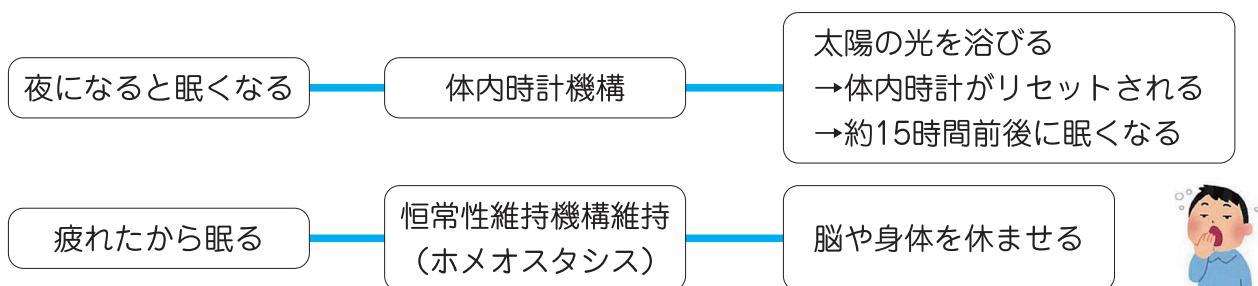
栄養管理室だより

食 事 と 睡 眠



前栄養管理室長 田中由美子

「春眠暁を覚えず」という言葉の通り、ずっと布団でウトウトしていたくなる季節がやってきました。そもそも人間が眠くなるのには2つの理由があります。1つは夜になると眠くなるからです（体内時計機構）。人間はその日の疲れなどには関係なく一定の時間になると眠くなるように出来ています。太陽の光を浴びると信号が脳の視床下部にある視交叉上核（しこうさじょうかく）に伝わり体内時計をリセットし、その約15時間前後に、夜の眠りのホルモン「メラトニン」の分泌が始まり眠くなります。もう1つの理由は、脳や体が疲れたからです（恒常性維持機能）。脳が高度に発達した人間は脳を休ませようと、疲れてくると無意識に睡眠を促す物質が溜まり眠くなります。



理想的な睡眠時間は個人差があります。自然に眠れて日中に困ることなく活動できれば良い睡眠がとれています。自分に合った睡眠時間をみつけて生き生きとした楽しい生活を送りたいものですね。



快眠のために

ご飯をバランス
良く食べること

朝ごはんを食べることは脳や体へのエネルギー補給にもつながり昼間の活動力をアップさせます。さらにタンパク質源の食品を食べることによって「トリプトファン」というアミノ酸を摂取することができます。このトリプトファンは、「セロトニン」という神経伝達物質の原料になります。セロトニンが十分に作られていれば、夜に眠気を誘う作用のある「メラトニン」の分泌も促進されますのでよく眠ることができます。また朝、目が覚めたらカーテンを開けて太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌が活性化されます。つまり質の良い眠りのためには、朝起きて太陽の光を浴びて、バランスの良い食事を摂ることが重要です。でも朝からバランスの良い食事は無理…という方は、まずは牛乳やヨーグルトだけでも召し上がってみてはいかがでしょうか。



トリプトファンが多く含まれている食品

トリプトファンは必須アミノ酸といわれ、体内で合成することができないので、食物から摂るしかありません。トリプトファンは納豆や豆腐などの大豆製品、魚や肉、卵、乳製品などに特に多く含まれています。

参考：日本栄養士会
「ヘルシーダイアリー 2021」

2022年度 患者さん向け治療と仕事の両立支援

社会保険労務士・ハローワーク長野による 就労個別相談会



がんなどの治療をしながら仕事を続けたい、就職したい等のお仕事に関するお悩みについて、院外の専門家による相談会を開催しています。

日程

毎月第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日)

◆2022年

4月18日(月) 5月16日(月) 6月20日(月) 7月25日(月)

8月15日(月) 9月26日(月) 10月17日(月) 11月21日(月) 12月19日(月)

◆2023年

1月16日(月) 2月20日(月) 3月20日(月)

事前予約制
相談無料

社会保険労務士による相談会

「がんと診断された。仕事を辞めなければならぬのか?」「治療をしながら仕事を続けたい」「傷病手当金について詳しく相談したい」など働くがん患者さんのお仕事や社会保険に関するご相談を、社会保険労務士がお聞きします。

◆時間：14：00、15：00、16：00

◆相談時間：約1時間

ハローワーク長野による相談会

「治療のため退職したが再就職したい」「自分の病状にあった仕事を見つけたい」など就職に関するご相談を、ハローワーク長野の『就職支援ナビゲーター』がお受けします。病状・治療・職業歴・能力などを考慮し、就職活動を支援します。がん以外にも、肝炎、糖尿病などの患者さんもご利用できます。

◆時間：13：00、14：00、15：00

◆相談時間：約1時間

場所

信州上田医療センター2階 がん相談室

相談会には、医療ソーシャルワーカーが同席します。お気軽にお問い合わせください。

ご予約
お問い合わせ

信州上田医療センター がん相談支援センター
担当：医療ソーシャルワーカー
電話：0268-22-1895(直通)



職員募集

～信州上田医療センターは
急性期～終末期医療を行い地域を支えます～
私たちと一緒に働きましょう!!

夜勤専従等、勤務時間はお気軽にご相談下さい。

詳細はお問い合わせください。
お電話お待ちしております。



募集職種・ 人数	看護師 (非常勤職員) 若干名	助産師 (非常勤職員) 若干名	業務技術員〔看 護助手〕(非常勤 職員)若干名	薬剤師(常勤職員) 若干名	薬剤師(非常勤職 員)若干名	事務助手〔医師事 務作業補助者〕(非 常勤職員)若干名	言語聴覚士 (期間職員) 1名
採用時期	随时～令和5年3月31日 (雇用期間は、1事業年度毎の更新です。)		随 時 (適性試験・面接試験有)	随时～令和5年3月31日 (雇用期間は、1事業年度毎の更新です。)		随时～令和4年9 月(予定)	
勤務時間	勤務日数、勤務時間については要相談(週32時間以内の勤務) ※看護師、助産師については夜勤専従等短時間勤務も募 集しております。		4週155時 簡 勤務 (4週8休 制)週38時間45分勤務原則 8:30～17:15 休憩60分	平日8時30分～17時15分(土日祝日 は休み) 勤務日数、勤務時間につい ては要相談(週32時間以内の勤務)		平 日8時30分 ～17時15分(土日祝 日は休み)	
給与等	【時間給】1,480円 【手 当】通勤手当	【時間給】1,540円 【手 当】通勤手当	【時間給】1,090円 【手 当】通勤手当	【基本給】208,400円～ (経験年数による。 【手当】扶養手当、住居手 当、通勤手当、業績手当	【時間給】1,390円 【手 当】通勤手当	【時間給】1,070円 【手 当】通勤手当	【月額】198,700円 【諸手当】通勤手当
提出書類	履歴書、経歴書、看 護師免許証(写)等	履歴書、経歴書、看護師、 助産師免許証(写)等	履歴書、経歴書、資格証 があればその(写)等	履歴書、経歴書、薬剤師免許証 (写)、卒業証明書、成績証明書	履歴書、経歴書、薬 剤師免許証(写)等	履歴書、経歴書、資格証 があればその(写)等	履歴書、経歴書、言語聴 覚士免許証(写)等

〈お問い合わせ〉TEL(0268)22-1890(代) 〒386-8610長野県上田市緑が丘1-27-21

担当：管理課給与係長

e-mail : takaoka.fumiya.gh@mail.hosp.go.jp