



# 今津病院だより

2021年3月号 (第179号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し  
隣人に尽くすことに誇りをもちます

## お茶で健康維持

仕事で疲れたときにお茶を飲んでほっと一息……。お茶がもたらすリラックス作用を実感している人は多いのではないのでしょうか。お茶に含まれるさまざまな成分には、こうしたリラクゼーション効果以外にも多くの機能性や作用があることが分かっています。改めてその効用を知って、豊かなお茶の時間を楽しみましょう。

緑茶、紅茶、ウーロン茶……。世界各国で親しまれているお茶にはさまざまな種類がありますが、元は同じ「チャの木」の茶葉から作られています。

お茶に含まれる代表的な成分として「カテキン類」、そしてアミノ酸の一種である「テアニン」、コーヒーなどでもおなじみの「カフェイン」が挙げられます。

茶葉や収穫時期によって含有量に違いはあるものの、他の植物にはまれな、あるいは含まれない成分を含有していることはお茶の大きな特徴です。

### 【カテキン類】

お茶特有の渋味や苦味を感じさせる成分で、抗酸化物質であるポリフェノールの一種です。

抗酸化作用・肥満予防・抗がん作用・コレステロール低下・血圧上昇抑制・抗菌作用・虫歯予防・抗ウイルス・腸内細菌叢改善・抗アレルギー・消臭効果が期待できます

### 【テアニン (アミノ酸類)】

アミノ酸は10数種類～20種類ほど含まれ、その大半を「テアニン」が占めています。テアニンは別名「グルタミン酸エチルアミド」といい、上品な甘さやうま味があるのが特徴です。

リラックス効果・抗ストレス作用・血圧降下作用・睡眠改善作用・脳神経機能調整、認知症予防が期待できます。

### 【カフェイン】

カフェインには中枢神経を興奮させる作用がありますが、麻薬のような中毒性はなく、手軽にリフレッシュできるのが大きなメリットです。お茶が古くから世界中で愛飲されてきた背景に欠かせない成分の一つといえるでしょう。

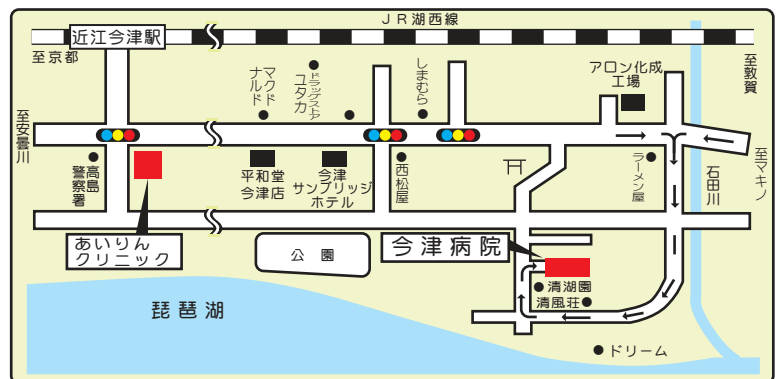
覚醒作用・強心作用・大脳への刺激・利尿作用が期待できます。

なお、カフェインについては、WHO (世界保健機関) によると、カフェインが及ぼす胎児への影響はまだ確定していないとしながらも、流産や新生児の低体重のリスクを減らすために、1日のカフェイン摂取限度は300mgを推奨しています。緑茶のカフェイン量は100g (湯呑1杯) あたり20mgほどといわれていることから、1日10杯程度に抑えることが望ましいとされています。

最近では、お茶に含まれる豊富な成分を丸ごと摂取できる食べるお茶や抹茶、粉末茶などへの注目も高まっています。

自分の好みの味わい方でおいしく楽しみながら、健康維持につなげていきましょう。

## アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	第1・2・4・5 藤野文孝 (腎臓内科) 第3 平井直子	交替 (急患のみ)
整形外科 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制	岸本郁男 午前は完全予約制	藤田晃史	岸本郁男 午前は完全予約制		
専門外来	皮膚科~14:30 第1・2・4・5 高橋聡文 第3 藤本徳毅  泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 3月3・17・31	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之  皮膚科~14:30 山口明彦	泌尿器科※2 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙  呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 9:30~15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来 10:00~12:00

※2 泌尿器科 26(金)休診

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 30台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日：日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 無料保健・福祉相談  
(予約制)のご案内

今月の相談日 18日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『社会保障制度の情報と利用について』

22-5126 (地域連携室直通)

● 令和2年10月開設  
あいりん つむぎ地域包括  
支援センター開設のご案内

高れい者あんしん・なんでも相談窓口

◆電話 0740-22-2282

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~17:15

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00~17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・水・木(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~12:30

◆詳しくはリハビリテーション室へ  
お問い合わせください。

当院は敷地内  
全面禁煙です



★★★各階に意見箱を設置しております。皆様のご意見をお待ちしております。(苦情は ☎ です)★★★