

オススメ健康情報 「スタンフォード式 最高の睡眠」

睡眠は大事とよく言われますが、最近しっかり眠れていますか？

実は世界一睡眠偏差値の低い国というのは、まさに私たちの国、日本。

フランスやアメリカの平均睡眠時間がそれぞれ8.7時間、7.5時間であるのに対し、日本は6.5時間。しかも6時間未満がなんと40%。「睡眠がちょっと足りない」そんな生活を積み重ねることで、「睡眠負債」という借金をどんどん貯めてしまい、その代償として、①肥満や②糖尿病、そして③認知症になる可能性が上がってしまうようです。そして短時間睡眠は短命になる……。

この事を知った私自身もただ事ではないと思っております。

今回ご紹介する書籍「スタンフォード式 最高の睡眠」では、人類が持つ最大の防御でもある「免疫力」と「睡眠」が深く関係していること、そして「免疫力」をコントロールするのがまさに「睡眠」だと書かれています。

睡眠学の最先端にして、最高峰であるスタンフォード大学で研究された西野先生が、どうすれば最高の睡眠が取れるのか、その秘訣が明かされています。

免疫力を高めていつまでも元気でいたいという方にこの書籍をオススメします！

スタンフォード式 最高の睡眠

The Stanford Method for Ultimate Sound Sleep
スタンフォード大学医学部教授
スタンフォード大学睡眠医学研究所長 西野精治



30万部突破!

「睡眠負債」の実態と対策に迫った
眠りの研究、最前線！
「究極の疲労回復」と「究極の覚醒」を
もたらす科学的エビデンスに基づいた、
睡眠本の超決定版！

三旺お勧めスイーツ 第2回目

2020年も残すところ数日……もう少しでクリスマス♪と楽しみ
な時期ですね。クリスマスといえば、ケーキは欠かせません！今年
は気分を変えてシュトーレンでクリスマスまでのカウントダウンを
するのはいかがですか？



シュトーレンはクリスマスを迎える日に食べ終わるよう、数週間前から薄く切って
食べ始めるドイツ発祥の伝統的なお菓子です。

バターやナッツ、ドライフルーツが贅沢に使われ、最近では栗や黒豆を使った抹
茶味の和風シュトーレンも人気です。ラム酒が効いているので時間が経つにつれ
生地に素材の味がなじみ、毎日少しずつ変化する味を楽しみながらクリスマスま
での時間を楽しむお菓子です。手作りするのは大変ですが、色々なお店でお取り
寄せも可能です。その中から1軒おすすめのお店を紹介します。

軽井沢に本店のあるパン「SAWAMURA」のシュトーレンです。ぜひ、チェックしてみてくださいね♪

ベーカリー&レストラン
沢村 旧軽井沢

沢村 軽井沢

検索



オンラインショップ
はこちらから

長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢12-18 電話 0267-41-3777

日頃からできる感染対策 ～特別なことではなく、続けることのできる感染症対策を～

手洗い 接触感染を避けるための基本です。手は多くの場所に触れます。外出後、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後、食事の前、トイレの後、多くの人が触るものを触った後など、流水と石けんでしっかり手を洗う。またはアルコールでの手指の消毒でも構いません。

咳エチケット インフルエンザ感染症は症状が出現してから、新型コロナウイルス感染症は発症の2日前から感染力が強くなると言われています。咳やくしゃみが出る時は咳エチケットを行い、できれば症状が出る前からマスク（ユニバーサルマスク）をして、飛沫を飛ばさないよう、感染を避ける行動が勧められています。

正しい咳エチケット

- ① マスクをつける
- ② ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
- ③ 上着の内側や袖で覆う



presented by あさのクリニック

健心コラム 「あなたは調剤薬局に何を期待していますか？」

第二章 廃棄 ～購入した医薬品の残りの廃棄はどうしている？～（回答は下段）

第一章では薬が残っていることが問題になってきているということを書きましたが、その前に医薬分業に関して書きます。

今は医院に受診して、治療薬は調剤薬局で購入することが一般的になっていますが、1970年代では、病院、医院でもらうことがほとんどでした。しかもその当時は被保険者本人は負担なしで（1973年被扶養者は3割）治療費、薬代の支払いはありませんので、診察、薬もただみたいな感覚で（実際は保険で支払っている）薬をいっぱい出してもらったりしていました。



その頃、薬を必要最低限しか出さない医師の評判ですが、「あそこの先生は薬を少ししか出してくれないので、もう行かない。」などということが巷ではよく聞かれました。

患者も薬を一杯もらうことに抵抗がないという時代でしたので、薬剤を安く仕入れて、大量に薬を処方すれば利益が上がると考えることは誰でも思うことでしょう。それに加えて、医薬品メーカーも多く売るために大量購入の際にはさらなる値引きや他のサービスもいろいろしていました。

それらのことが行き過ぎだとマスコミなどに取り上げられ、また、大量処方は医療費を圧迫するというところで、医薬分業が進められました。医薬分業とは医師の診察（診断・治療）と分けて調剤薬局が医薬品の販売をする形態です。



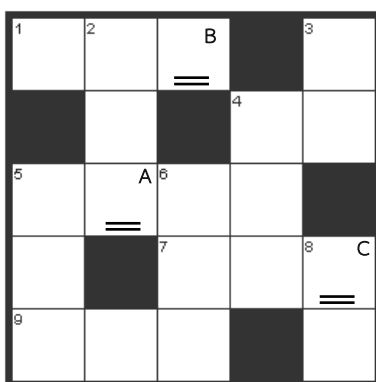
医薬分業の目的は、(1)より質の高い医療サービスの提供 (2)高齢化社会に向けてより安全な薬の利用 (3)医療費の適正化 にあります。

それで冒頭の薬が残っていることが問題になっていることと、特に(2)の安全な薬の利用という観点から、次回の第3章に続きます。

回答：まずは購入した薬局に聞くことですが、一般的には包装シートから医薬品を取り、自治体の分別方法に従って廃棄です。

パズルで脳トレ

クロスワードを解いてA～Cのマスに入る文字を順に並べると、ある言葉が現れます。なんという言葉でしょうか。



※答えは編集後記内にあります。

☆☆☆ タテのカギ ☆☆☆

【タテ2】機械・道具などを取り付けたもの。「起爆〇〇〇」

【タテ3】今日の朝。

【タテ4】運が悪いこと。悲運。

【タテ5】その人の生まれ育った場所や家柄。「〇〇〇不明」

【タテ6】紙を明かりに透かすと見える文字や模様。

【タテ8】日本古来の製法による手すきの紙。

☆☆☆ ヨコのカギ ☆☆☆

【ヨコ1】余計なもの。なくてもよいもの。

【ヨコ4】花や実が多く集まって枝から垂れ下がっているもの。

【ヨコ5】方程式で、値のわかっていない数。

【ヨコ7】中国の文字と日本語の関係を調べるのは「〇〇〇辞典」

【ヨコ9】元首などの代理として外国に遣わされる使者。



三旺コーポレーション株式会社

住所：東京都港区麻布十番2丁目8番14号-2a
 電話：03-3769-7538
 F A X：03-3769-7539
 受付時間：10:00～17:00
 URL：https://sanoh-corp.jp/
 E-mail：info@sanoh-corp.jp

編集後記

本年も弊社製品をご愛顧頂き、ありがとうございます。妖怪の力を持って抑えられなかったコロナウイルスに翻弄された2020年。皆さまはどのような1年をお過ごしになられましたでしょうか。青島幸男さんではありませんが「来年は何とかなるであろう」と思いたい師走です。（小谷）

(株)三旺コーポレーション