

心のふれあいとあたたかい医療を...

久保田医院通信

院長：久保田 公宜（くぼた こうき）
 診療科目：呼吸器科・アレルギー科・内科・小児科
 診療時間：月～金曜・午前8時30～12時
 午後2時～6時
 ：土曜午後は3時で診察終了
 休診日：日曜・祝祭日
 電話：019-646-9090
 ：往診応需・急患・急変の際はお電話ください

製作/発行 久保田医院・盛岡市大館町26-3



2004 Autumn

お元気ですか？



健康づくりの秋。レッツ！ウォーキング！

秋は健康づくりに最適な季節です。楽しみながら、マイペースで行う適度な運動は、ストレス解消や生活習慣病の予防にもなります。この機会にウォーキングを始めてみませんか？

ウォーキングが他の運動よりも優れている点はその手軽さにあります。スポーツやジョギングはわざわざ時間をとって行わなければならないかもしれませんが、ウォーキングなら日常生活の中で自然に取り入れることができます。

また、特別な道具も必要ありませんし、場所も選びません。特別な技術も必要ありません。歩き方が分からない人なんていないですよ。おまけに歩くのはタダです。

さらに、老若男女を問わずできる運動で、年をとっても続けられる点も魅力です。若い時であれば基礎体力を作るのに役立ちますし、中高年なら健康と体調維持に優れた効果を発揮します。

体に負担が少なく、バランス感覚を養うウォーキングは特にシルバー世代の方には、必須の運動といえるでしょう。足腰を強くするウォーキングは、転倒やそれによる骨折の危険を減らしてくれます。

足腰が弱くなると外出もおっくうになり、それがまた足腰をさらに弱くするという悪循環に陥ります。周囲とのお付き合いも減り、精神的にも暗くなる。こうした悪循環ができてしまうと、ますます老化が進行します。ウォーキングで体力がつけば、

外出するのが楽しくなり、運動不足も解消され、交友関係も広がり、快適な生活に変わります。精神的にも肉体的にも若返ります。

老年期にさしかかった方はもちろん、中高年の方も、紅葉に色づいた街路樹を楽しみながら、今日から一歩でも多く歩くように努めましょう。



な・る・ほ・ど・コラム

運動を始める前には メディカルチェックを



● 血圧・脈・血液・呼吸器・心電図などの検査

スポーツの秋だけなわけです。しかし、運動によるトラブルも少なくありません。

運動中の不慮の事故を予防するためにも、運動を始める前に、隠れた病気が無いかなど、運動で注意することは無いかなど、医師に相談して、メディカルチェックを受けましょう。また、自分に合った運動の強さを知ることも大切です。運動中にときどき脈拍を測り、運動が強すぎないかチェックしましょう。脈拍数が60%を越えたら、ペースダウンします。

【1分間の心拍数の測り方】

● 15秒間の心拍数を計る



$\times 4 = 1 \text{ 分間の心拍数}$

【目標心拍数の出し方】

- 50%強度の運動 (220-年齢) × 0.5 = ()回
- 60%強度の運動 (220-年齢) × 0.6 = ()回
- 75%強度の運動 (220-年齢) × 0.75 = ()回

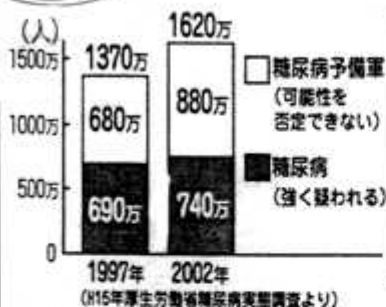
Special
特集
Report

急増する

毎日の
運動で防ごう!

糖尿病予備軍

急増する糖尿病予備軍



「糖尿病予備軍」が急増している

平成15年8月に発表された厚生労働省の「糖尿病実態調査」によると、糖尿病患者は全国で740万人。97年の調査では約690万人だったので、たった5年間で約50万人も増加したことになります。

とりわけ増えているのが、今後、糖尿病になる可能性の高い「糖尿病予備軍」です。5年間に約200万人も増え、現在は約880万人にものぼります。

この統計から、今や日本人の約6.3人に1人が糖尿病にかかっていることになります。

原因は食事と運動不足

糖尿病は糖の代謝の病気です。体内に入った食べ物は腸管や肝

現代の日本で急速に増えているのが糖尿病。患者さんは予備軍を含め全国で約1,620万人にのぼります。遠からず40代以上では5人に1人が糖尿病という時代が来るといわれています。糖尿病の多くは、過食と運動不足という現代人が陥りやすい生活習慣がその原因です。食欲とスポーツの秋ですが、日頃の食生活の改善と健康づくりのための運動を習慣化して、糖尿病を予防しましょう。

臓でブドウ糖に変わり、血液にのって全身へと運ばれてエネルギーになります。

このときに、すい臓から出るインシュリンというホルモンが糖を細胞に送り込む手伝いをします。しかし、何らかの事情でインシュリンの量が少なくなってしまうと、血液中にいつまでも糖がたまったままになってしまいます。これが糖尿病のメカニズムです。

主な原因は、食生活の乱れと運動不足による肥満。したがって、予防法もそれらを改善すればよいだけなのですが、「言うは易く行うは難し」で、なかなか続きません。その結果、糖尿病予備軍が日々増えていくのです。

食生活の改善と運動が大切

運動は食事の改善とともに、糖尿病予備軍の治療の柱になります。日常よく体を動かし、運動不足を解消しておくことは、肥満の予防・解消、ひいては血糖値をコントロールするために大切なポイントです。

筋肉に血糖値を調節する働きがあり、体を動かすことでインシュリンの働きをよくし、血液中に糖を増やさないようにできるのです。

糖尿病予防軍3つのポイント

① 食生活の改善

脂肪や糖分を抑えて、1日の総エネルギー量を制限するとともに、栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる。

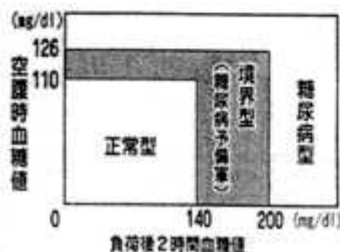
② 適度な運動

ウォーキングなど、毎日続けられる運動を習慣にする。1回20~30分は続けるようにすると効果的。

③ ストレスをためない

ストレスは食べることやお酒で紛らわせるのではなく、趣味や運動などで上手に解消する。過労を避け、睡眠や休養を十分に。

ブドウ糖負荷試験の判定基準値



糖尿病の怖さ

三 大合併症の恐怖

糖尿病にかかると、心配されるのが三大合併症です。具体的には目や腎臓などの細かい血管がおかされ病気を引き起こします。

その結果、毎年3,000人の方が眼底出血で視覚障害になり、そのうち多くの方が失明しています。また、毎年1万人が腎不全を患い、つらい療養生活を送っています。

運動を習慣化して 糖尿病を予防しよう

秋の味覚を楽しみすぎて、つつい食べすぎ…。しかし、肥満は生活習慣病の元凶といわれるほど、健康の敵です。糖尿病のほとんどは、カロリーの摂りすぎと、肥満によるものです。それを防ぐには、食事制限はもちろん、適度な運動が不可欠です。しかし、やみくもに体を動かせばいいわけではありません。下記のポイントを参考にしてください。



1 定期的に健康診断を受ける

糖尿病の人は、自分でも気づかないうちに動脈硬化や高血圧を併発していることがあります。そのため運動を行うと心筋梗塞を引き起こす危険がありますので注意が必要です。まずは、他に以上が無いことを確認した上で、運動をしましょう。

2 できるだけ「毎日」行う

運動は、継続して行うことが大切です。激しい運動で一時的に血糖値が下がっても、続けなければすぐに戻ってしまいます。特別なものではなく、日常的にできる運動を習慣にするとよいでしょう。

3 全身を使う「有酸素運動」を

体の一部だけを鍛える運動は、糖尿病の治療には向きません。全身を使い、持続性のある運動を行ってください。ジョギングや水泳、エアロビクス、ダンベル体操、また、ラジオ体操などもよいでしょう。特におすすめなのがウォーキングです。

4 食後に軽い運動を

普通、血糖値は食後に高くなります。ですから、食後30分くらいの時間帯に、ウォーキングなどのゆるやかな運動をすることがおすすめです。

5 疲れが残らない程度に

激しい運動はかえって逆効果です。翌日に疲れが残らない程度の軽い運動を継続するようにしましょう。続けていくうちに体力がついたら、徐々に運動を増やしていくようにします。

6 「歩く」機会を作る

普段の生活の中で歩く習慣を身につけてください。例えば、1駅くらいなら電車を使わずに歩くとか、食後の散歩を心がけるなど、「歩く」機会を自分で作る事が大切です。

7 1日1万歩を目標に!

最初は1日8,000歩位から始め、慣れてきたら1日1万歩を目標にチャレンジしましょう。

普段、 なかなか運動が できない人へ

毎日忙しくて、運動する時間が無いという方もいらっしゃると思います。運動といっても、健康づくりのための運動は、特別のものである必要はありません。そこでここでは、日々の生活の中で自然に取り込める運動をご紹介します。



- ①エレベーターには乗らないで、階段を利用する。
- ②目的の駅の1つ前で降りて歩く。
- ③ランチタイムは遠くのレストランに行く。
- ④食後のコーヒーは立ったまま飲める店を選ぶ。
- ⑤ガラス拭きや床みがきに時間をかける。
- ⑥子供の遊びに付き合うときは屋外へ出る。
- ⑦朝は少し遅めに家を出て、駅まで早足で歩く。
- ⑧布団は押入れの上の段に入れ、家族の分も上げ下ろしする。
- ⑨よく使うものは少し離れた場所に置き、立って取りに行く。
- ⑩買い物に行く時は車や自転車を利用せず、歩いて行く。

What Do You Know?

体に効く
元気印の果物



毎日2個で生活習慣病の予防に効果

「1日1個のりんごで医者要らず」ということわざがあるように、りんごは昔から健康に良い果物として親しまれてきました。最近の研究からも、顕著な健康効果のあることが科学的に証明されました。



ある実験で、成人男女14人に毎日りんごを1個半から2個を3週間にわたって食べてもらったところ、動脈硬化などの原因となる中性脂肪が平均で21%減少し、一方で血液中のビタミンCは34%、腸内のビフィズス菌は15%増加したという結果が出ました。りんごが生活習慣病の予防、健康増進に役立つことが、科学的に証明されたわけです。



成分と効能
皮ごと食べると
ペクチン効果が大

ペクチン（水溶性食物繊維）には整腸、肥満予防、血糖値低下、大腸がん抑制などの効果がありますが、多く含んでいるのが皮の部分です。りんごを皮ごと食べる場合は、無農薬のものをを選び、流水で洗います。微量に含まれているオクタコサノールという成分は、皮の表面にあるワックス成分です。筋肉痛やだるさの解消、心臓の強化、持久力をつけるなど、強力な疲労回復効果が認められてい

ます。皮ごとすりおろす他、焼きりんごにしても良いでしょう。



効果的な食べ方
下痢をしたときは
すりおろしりんごを!

水溶性食物繊維のペクチンは水分を含むとゼリー状になりますが、すりおろすとトロトロ状態が増します。下痢のときには、便の水分を吸収してほどよく固めてくれます。

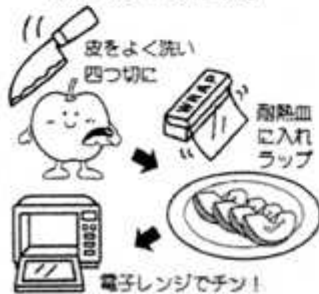


便秘のときには、丸かじりでもOK。ペクチンは消化吸収されないなので、便量を増やし、腸のぜん動運動を促してくれます。よって排便が楽になります。

ヒント

りんごはエチレンを発生するため、他の野菜や果物の追熟を促し、傷みを早めてしまいます。他のものとは分別して保存しましょう。一方、ジャガイモの芽を出しにくくする作用があるので、ジャガイモを保存するときにりんごを1個入れておくと長持ちします。

焼きリンゴの作り方



いシ血た酸つ食心
焼でにと味の切ににを
き5ラとののるに作くり
り分ラにの強はるにはっ
んほッに甘いにしてはっ
ごどッ甘み種皮を皮を
ので熱をが類のほよく
きすかをがのほを洗っ
あすけて、すのほうはっ
がれば、電耐焼い
り、味し熱い



おいしい **mini** 知

皮ごと焼くと更に効果アップ
焼きりんごは、皮に含まれる栄養分が果肉に浸透し、果肉の栄養分がアップします。特に腸のぜん動運動を活発にするペクチンが熱を加えると分子量が小さい形に変化し、吸収力が更に上がり、便秘が荒れや便秘に悩む女性には、焼きりんごは市販の焼きりんごは力強い味方です。心を作ったぬき、形を崩さずきれいに作ってありますが、家庭で食べるには皮をよく洗って、4分、焼くのがおすすめです。電子レンジでチン!

What Do You Know?

What Do You Know?

眼精疲労

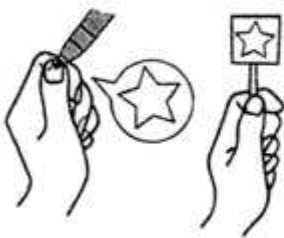


灯火親しむ候一。秋の夜長。ゆっくりと読書を楽しんでいると、ついつい夢中になってしまいますね。長時間読書をしていると本から目を離して遠くを見た時にぼんやりかすんで見えることがあります。何時間も立ちっぱなししていると足が疲れるのと同じく、目も休めないと疲れます。そんな時、疲れ目に効く目のストレッチ運動とマッサージをしてみましょう。

Health Check

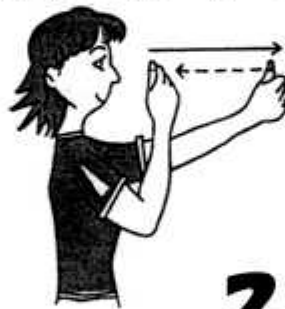
灯火親しむ候一。
疲れ目にご用心！

「遠近ストレッチ」



近 目のピント合わせを、遠くを見てもすぐ近くを見てもすぐピントが戻せなくなる。この遠近ストレッチを行うと、筋肉が柔軟になり、緊張を解き、目の疲労を取り戻すのに役立つ。

1 親指の爪にマジックで☆印を描く。爪のマークが見えにくい人は、紙に大きく☆印を描く。それを持ってストレッチします。



目の疲れがスーッと引く「視線グルグル体操」



目を大きく開き、視線を上下左右に往復させる。



目をグルグルと大きく回転させる。左右どちらも3回転ずつさせる。



寄り目になるように左右の目を中心に寄せて、5秒間キープ。

2

眼鏡やコンタクトを外し、☆印に焦点を合わせたまま、親指を素早く30センチ先まで遠ざける。次に4〜5秒かけてゆっくりと親指を目に近づける。この動作を3回繰り返す。



疲れ目に効くマッサージ

読書やパソコン作業などで目を酷使して疲れたときはデスクから離れて、マッサージや指圧などでリラックスしましょう。目の疲れがスーッと取れ、気分もスッキリしますよ。



①蒸したタオルをまぶたの上に置き、約3分間そのままリラックス。目の緊張が取れ、血行が促進されます。



②目頭、眉頭、目尻横のくぼみ、眉毛の中央、目の下を指で気持ちよく感じるくらいの強さで押す。2、3秒圧迫してパッと離す。

What Do You Know?

それいけ! 運動会



◆無理と過信は禁物

スポーツ時のケガを防ぐには自分の身体能力を正しく知ることが何よりも大切です。

特に学生時代などに運動部に所属して体力に自信があった人ほど、体重の変化や筋肉の衰えや体が硬くなっているのに気づかず、昔の感覚で運動してしまうため、ケガをすることが多いようです。

◆自分の身体能力を知る

イスや台に座った状態から片足だけで立ち上がるテストは、自分の体重をどれほど支える筋力があるかを調べる指標になります。腕などを振った反動で立ち上がらないように両手を胸に交差した状態を保ち、ひざと足首を結ぶ線より前に頭を出さないことが検査のポイントです。

台は低いほど、立ち上がるのに筋力を要求されます。左右どちらの足でも高さ20cmの台からふらつかずに立ち上がれるなら、100メートル競走などの短距離走でも思い切り走れる筋力があるといえるでしょう。

しかし、高さ約40cmの普

ケガせず運動会で快走 —お父さん、準備が必要です。

運動会やスポーツ大会など体を動かす機会が増えるシーズンの到来です。この時期、普段運動をしない人が急に走ったりしてアキレス腱やじん帯を痛めたり、肉離れなどを起こす人が増えます。ケガをせずに運動を楽しむには、ちょっとした心がけが大切です。

通のイスからでも片足で立ち上がれないと、相当な筋力低下を素直に認めなければなりませんので、無理は禁物です。

一方、筋肉の柔軟性を調べるには、前屈で床に手がつくかが目安になります。バランス感覚を確かめるのに簡単な手法は、目を閉じたまま片足で30秒間立てれば合格。

◆日頃の準備が肝心

筋力は日常生活のちょっとした工夫で鍛えられます。通勤電車で普段座る人は立つように、立っている人なら、かかとを少し上げるように心がける。エレベーターではなく階段を使ったり、一つ手前のバス停で降りて長めに歩いたりするなど、日頃

から意識しましょう。体を柔らかくするには、風呂上りなど、筋肉が温まったときにストレッチをします。

◆運動会前に予行練習を

運動会の数日前には予行練習をしましょう。準備なしで全力疾走すると、足が絡まり転倒するなど、思わぬケガをすることがあります。競技を想定し、実際に走って見ましょう。体の動かし方や、体力の状態も分かるので、ケガの防止につながります。ぶっつけ本番で運動するのは大変危険です。

こうして万全の体制で臨めばケガをすることなく運動会を楽しめ、上位入賞も夢ではありません。お父さん、頑張ってください！

片足立ちテスト



①イスや台に座り腕を胸の前に組んで片足を上げる。



②片足を上げたまま腕の反動を使わないように立ち上がる。

※走る際の筋力を調べる指標となるテスト。イスの高さが低いほど立ち上がるのに筋力を要求される。高さ約40cmの普通の高さからでも片足で立ち上がれない人は、かなりの筋力不足状態。運動会に参加する場合は、ケガをしないよう十分注意してください。

ストレスからくる 不眠



忙 しかった1日。夜寝ようとしても、頭がさえてなかなか寝付けないという経験はありませんか？これは交感神経が働いていて、興奮しているせいです。交感神経はびっくりしたり興奮したときに働くもの。一方、リラックスした状態では副交感神経が優位になるのが特徴です。このスイッチを切り替えるのに効果的なもの

が、入浴です。ただし熱いお湯だと脳がびっくりして交感神経が働いてしまうので、お湯はぬるめがポイント。目安は39℃位で、ゆっくりつかるのが大切ですから、胸までつかる半身浴にすれば、のほせすにすむでしょう。入浴中は好きな音楽を流すと、よりくつろいだ気分になります。また、帰宅後すぐにくつろぎたいなら、足浴がおすすすめ。1日中立ち仕事で血液が足に溜まったときには、足を温めれば頭へ血が巡るようになり、脳がスッキリします。

半身浴と足浴 でゆったりと

1日の終わりには、高ぶった神経を落ち着かせてからお休みを。ぬるめのお湯につかる半身浴や足浴は、交感神経の高ぶりを鎮め、くつろいだ気分にしてくれます。



●半身浴のやり方/39℃くらいのぬるめのお湯を胸の下まで張り、汗が出るまでゆっくりつかう。体力のある人は、入ったり出たりして5分～8分～8分と入浴を繰り返してもよい。



●足浴のやり方/洗面器に少し熱めのお湯を張り、アロマオイルを2～3滴たらす。足をくるぶしのあたりまでつけて15分ほど足浴をする。汗をかいてもいい服装で。

Wellness Life Information

健康情報局

当院のリハビリ室からのお知らせです

静かな秋の夜長。一年で最も快適に眠れる季節となりました。しかし、ストレスなどでなかなか寝付かず、不眠に悩む人も少なくありません。現代人の5人に1人は不眠症を経験したことがあるといわれています。よく眠り、快適な生活を送るためには、ストレスのコントロールが大切です。

不眠症やイライラなどにインフレイス

ストレスなどさまざまな要因によって体のバランスが崩れると、不眠症やイライラ感のほか、頭痛・腰痛・肩こりなどの症状を感じる場合があります。

こんなときインフレイスの全身温熱治療をおすすめします。遠赤外線と近赤外線との併用で深部から体を温め、まるで温泉にでも入っているかのような心地よい温熱が緊張した自律神経を優しく解きほぐしてくれます。

継続的に治療を続けることで、やがて、ぐっすり眠れるようになりますよ。



全身温熱治療器
「インフレイス」

Health Rescue

食べて元気になる栄養学



秋の
元気の素

1 サンマ 健康食品の優等生

秋の魚といえば、まずサンマ。焼きたてのサンマにたっぷりの大根おろしを添えて、スタチをキュッと絞っていただく。まさに秋の味覚です。サンマの栄養源で第一に挙げられるのは、I PAという血栓予防効果のある成分が豊富な事。コレステロールを低下させ、動脈硬化を予防する働きがあります。また、サンマは魚の中でも、最高値のたんぱく質を含有。その他、若返りに欠くことのできないビタミンE、目の働きを助けるタウリン、血合いやその周辺部には貧血を予防するビタミンB12も多量に含まれています。安くてもおいしく、しかも体にいいサンマ。旬の今、どんどん食べない手はありませんね。



秋の
元気の素

2 ヤマイモ 滋養強壮にとろろパワー



昔からスタミナ源として親しまれてきたヤマイモが旬を迎えます。ネバネバのもとにはムチンという成分。漢方では「山薬」といって、滋養強壮剤とされています。消化酵素を含み疲労回復や病中病後の栄養補給、胃弱、消化不良に効果大です。とろろの他、すりおろしてのりで巻いて磯辺揚げに、白身魚と合わせて蒸し団子に、刻んで酢の物、生のまま千切りなど、工夫して味わいましょう。

秋 といえばやはり「食欲の秋」。旬の味覚が豊富に出回り、食べ物がおいしい時期です。自然の恵みをたっぷり含んだ秋の味覚は、私たちの体を元気にしてくれる成分も盛りだくさん…。やはり、健康づくりの基本は「食」にあります。しかしくれぐれも食べすぎと肥満にはご用心。

秋の
元気の素

4 キノコ 薬効の高いキノコの仲間たち

今が絶好期のキノコ狩り。紅葉狩りと並んで、日本の代表的な行事です。食用となるキノコのうま味の決め手は、グアニル酸やグルタミン酸などのアミノ酸。これらが一番多いのがシイタケで、ことに干しシイタケは最高です。シイタケには現代人に不足しがちな繊維分が多く、動脈硬化予防にも効果的。さらに、ガン予防にも役立つといわれています。



●マイタケ



グルカンという成分が、低下した免疫機能を正常に戻し、ガン細胞の増殖を食い止める働きをされています。高血圧、糖尿病、便秘にもよく、毎日でも食べたい秋の味覚です。

●エノキダケ

骨を丈夫にするカルシウム。しかし、ビタミンDが不足していると骨はスムーズに形成されません。エノキダケに含まれているエルゴステロールという成分は、紫外線に当たるとビタミンDに変化し、カルシウムの形成を促進します。制ガン作用のあるプロフラミンという成分も豊富です。



●キクラゲ



形が耳に似ていることから、「木耳」と書きますが、クラゲのようなコリコリした歯ごたえが特徴です。鉄分が多く、貧血気味の人に特におすすめな秋の味覚です。



直ぐしよ合30中効よ座のK膝ば手すりそまがらり柄姿い伸のな！晴
にてう間秒を果うつつ。をしを。健んすりな続`勢いびーリン
な気。に、伸がにてい背曲なか夕康な。いけーがのはウまと空れ
り持背や仕ばあ伸、てもげがけん法時。変間で定悪で、す伸。上
まち中つ事しりび後いたるら、すが、形にいのいす体んねび思が
すもてやたまをるるれだゆひや効ぶ。が背る姿人。に。をわっ
。真腰み家状すしをイにけっじ本果ら。起骨人勢`日とと実しずた`秋
つもま事態。て見スパでくを棚的下。こがはを仕常ていはた`秋

編集後記