

心のふれあいと暖かい医療を...

久保田医院通信

院長：久保田 公宣(くぼた こうき)
 診療科目：呼吸器科・アレルギー科・消化器科・
 内科・小児科
 診療時間：午前8時30分～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：646-9090
 (往診応需・急患や急変の場合はお電話ください)

編集・発行：久保田医院・盛岡市人館町26-3



お元気ですか？



2005 Summer

夏...自然を楽しみながら健康づくり!

自然に親しむ健康法として「森林浴」が静かなブームになっています。森林浴は森の中で運動したり、静かに休息したり、時には読書をしりながら、清浄な空気や樹木の発散する芳香物質フィトンチッドを吸収し、せせらぎの音や鳥のさえずりを聞くなどして人間の五感を刺激し、健康を増進するものです。

森の樹木からは殺菌や空気清浄効果をもつフィトンチッドという成分が発散されています。森に入ると気分が爽やかになったり、心身のやすらぎが得られるのはこのためです。また、フィトンチッドには人の体の抵抗力を高めるなど、健康への効果もあります。

さらに、森の空気には、マイナスイオンが多く含まれているといわれています。マイナスイオンを多く含む空気は、副交感神経に作用して、心身をリラックス

させ、精神を安定させる効果があります。

森林浴は誰でも気軽に楽しめますが、より効果的に森林浴を満喫するポイントは、ウォーキングなどの適度な運動をすること、ゆっくり休養することです。ウォーキングは、体に十分な酸素を取り入れてエネルギーを燃やし、生体機能を活性化させるのに最も適した有酸素運動です。ウォーキングを森の中で行うことで、より効果的な運動効果が得られます。

休養も森林浴の大切な要素です。日がな一日、木々の間から差し込む木漏れ日を浴びながら、新鮮な空気を胸一杯に吸い込んで、ゆっくりと体と心を休めます。体にたまった疲れやストレスを解消するには絶好の環境といえます。夏は、森林浴に絶好のシーズン。健康づくりのための森林浴に出かけてみませんか？



谷・る・ほ・ど・コラム

夏ならではのリラックス術!!



夏本番。天気の良い休日などには、水辺で遊んでみましょう。浜辺や川原でバチャバチャと水遊びを。水辺にはマイナスイオンが多く、健康づくりにはぴったりの場所です。

そして、靴を脱いで水に足をつけてみましょう。濡れるのが面倒だなど言わずにぜひ試してみてください。ハッとするほど気持ちがいいはずですよ。

というのも、足はふだん窮屈な靴に押し込められて、固い歩道や床の上を歩くのに慣れているので、急に水の冷たく柔らかな刺激を受けると、脳がビックリして劇的に反応するのです。

人間の脳は、慣れた刺激に対しては鈍い反応しかしませんが、珍しい刺激に対しては敏感に反応するものです。美食に慣れた現代人は豪華料理を食べてもさほどの気分転換にはなりません。しかし、靴を脱ぐだけで生き生きとリフレッシュできるので、安上がりではありませんか。



少し食べただけで太る 急に疲れやすくなった
という人はご用心…。

基礎代謝をUPして シェイプアップ!



暑さのせいで食欲がないはずなのに、何だか最近太ってきた…。昔から、夏は「夏やせ」といわれてきましたが、最近は「夏太り」という言葉をよく聞くようになりました。もともと夏は、基礎代謝が少なくなることに加え、暑さで運動もおっくうになりがち。その一方で、ジュースに、スイカ、アイスクリームetc…で、知らず知らずのうちにカロリー・オーバーとなれば、夏太りは避けられません。そこで、基礎代謝を上げて太りにくい体づくりの方法をご紹介します。



基礎代謝UPで夏太り解消!

基礎代謝とは?

摂取カロリーを控えているのに、なぜか太ってしまう。その原因は基礎代謝にあります。

体を横たえてまったく動かさない状態でも、呼吸したり、心臓を動かしたり、体温を一定に保ったりするために、つねにエネルギーは消費されます。

この生命を維持するために最低限必要なエネルギー消費のことを「基礎代謝」といいます。

同じ量のカロリーを摂取し、同じような生活行動をとっても、基礎代謝量の低い人はエネルギー消費量が少ないため、太りやすい体質といえます。ですから、基礎代謝を上げれば、肥満を防ぐことができます。



基礎代謝量で太りやすいかがどうかが決まる

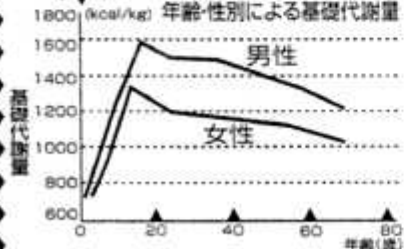
あなたの基礎代謝量は、高い? 低い?
下のテストであなたの基礎代謝レベルをチェックしてみましょう。

あなたの基礎代謝レベルをチェック!

下のA、Bであてはまるものはいくつ?

基礎代謝が高い人の特徴		基礎代謝が低い人の特徴			
活動的でスタミナには自信がある	<input type="checkbox"/>	A	B	体温が36℃未満で手足が冷えやすい	<input type="checkbox"/>
ガッチリとした筋肉質の体型だ	<input type="checkbox"/>			慢性の肩こりや腰痛が悩みである	<input type="checkbox"/>
運動やウォーキングで体を動かしている	<input type="checkbox"/>			最近ではスポーツなどで体を動かしていない	<input type="checkbox"/>
食事では肉や魚などをしっかり食べる	<input type="checkbox"/>			疲れて体がだるくなる	<input type="checkbox"/>
ちょっと動くとすぐに汗をかく	<input type="checkbox"/>			ちょっと食べ過ぎるとすぐに太る	<input type="checkbox"/>
疲れていても一晩寝れば回復する	<input type="checkbox"/>			いつも顔色がすくれない	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	合計 <input type="checkbox"/> 個	合計 <input type="checkbox"/> 個		

基礎代謝量は年齢とともに低下する



基礎代謝量は年齢とともに落ちます。男性も女性も、20歳くらいがピークで、20代後半から30代前半で急激にダウン。食べる量が変わらないのに、急に太りだすのは、これが原因です。

AがBより2個以上多い	AとBが同数または1個差	BがAより2個以上多い
基礎代謝レベル高	基礎代謝レベル中	基礎代謝レベル低
基礎代謝レベルは高い方です。食べ過ぎても、あまり体重が増えにくい体質の持ち主。ただし、年齢とともに、基礎代謝は自然に下がるもの。生活習慣に注意し、このレベルを維持して下さい。	基礎代謝量は平均的レベル。でも、このまましていると、年齢とともに代謝が下がります。中年太り街道まっしぐらです。今のレベルを少し引き上げるよう、毎日の生活習慣を改善していきましょう。	基礎代謝レベルが低下しています。疲れや肩こりで動くのもイヤになるかもしれません。そんな生活が代謝ダウンを加速することにつながっています。これ以上、代謝を下げない努力をしてみましょう。

日本人の1日の総消費エネルギー量の内訳

家事、仕事や、歩いたり、運動したりといった日常の活動によって消費されるエネルギーのこと。ダイエットのために運動しても、消費量は全エネルギー消費量の2割程度。



基礎代謝量
肉体的、精神的に安静な状態で、呼吸器、循環器系や神経系、臓器が活動するのに費やされるエネルギーの量。これが低いと、せっかくダイエットしても、リバウンドする危険が大。



基礎代謝がいかに重要かは、1日のエネルギー消費量のバランスを見れば一目瞭然です。次の円グラフが一般的な日本人の消費エネルギーの内訳です。運動による生活活動代謝が約2割なのに対し、基礎代謝は総消費エネルギーの約7割を占めています。つまり、全体の消費エネルギーのレベルを保つ柱になるのが基礎代謝なのです。

食事誘導性体熱産生(DIT)
咀嚼や消化・吸収など、食事することにもなるエネルギー消費のこと。食べた後、体が温くなるのは、このDITによるもの。高いほど太りにくいが、全体の割程度。



消費エネルギーの内訳は、基礎代謝が占める割合がなんと7割！



基礎代謝の低下を食生活の改善でストップ！

基礎代謝量は、年齢とともにダウンします。このまま放っておけば、体重は年々増え続けることに、これを防ぐには、まず、食生活に気をつけることが大事です。ポイントは、基礎代謝が落ちた分、エネルギーのとり過ぎに注意しながら、代謝を促す食品を積極的にとるようにすることです。カロリーを気にして肉類を控える人がいますが、肉や魚に含まれるタンパク質は、基礎代謝をアップさせる筋肉を作るものですから、むしろしっかりととりましょう。

基礎代謝をアップする食べ方

Point 1
基礎代謝アップの基本となる食生活は、ご飯などの主食、肉、魚、野菜など、いろいろな食品をバランスよくとることです。



Point 2
糖質、脂質、タンパク質がエネルギーに変わるのを助けるのがビタミンB群の役割。毎日きちんと摂りましょう。



Point 3
体が熱くなる香辛料は、基礎代謝アップに役立ちます。唐辛子やニンニクなどの食材を取り入れてみましょう。



Point 4
よく噛んで、ゆっくり時間をかけることによって、食事にもなる熱産生がアップ。よく噛んで食べる習慣を。



基礎代謝量を決めるのは筋肉の量

基礎代謝が最も多く消費されるのは筋肉です。基礎代謝の約4割は筋肉によって消費されます。つまり、筋肉量の多い人は基礎代謝量も多いということ。女性より男性の方が基礎代謝量が高いのは筋肉量の差によるものです。

基礎代謝が使われる内訳



そこで、基礎代謝量をアップするカギは、筋肉量をアップすることにあります。

日常生活の中で、まめに動き筋肉を維持・強化するのがポイント

筋肉量アップ＝“筋力トレーニング”と考えがちですが、大げさに考えず、まずは家事や生活の範囲内で、まめに動くことを心がけましょう。

筋力トレーニングを行えば、当然、筋肉は強化されますが、こうした運動は一般の人には続けにくいもの。やめてしまえばすぐに元に戻ってしまいます。

掃除や窓拭きなど、毎日の暮らしの中で、まめに動くことが基礎代謝アップにつながり、こうした日々の積み重ねが、太りにくい体を作ります。



What do you know?

なんだか気になる

からだ

体の

は

て

な

汗

?

Q

夏。気になる汗の臭い。
汗は、
「うす汗」と「濃厚汗」が
あるってホント？

A

汗は本来、無臭。
汗腺機能の衰えが、
におう汗の原因。



普段からスポーツなどで汗をかきながらいる人の汗は、ほとんどが水分で、さらりとしています。乾きやすいため、汗臭さもほとんど感じないいい汗です。

ところが、普段あまり汗をかかない生活をしている人に、多く見られるのが、ミネラル分まで一緒に汗として排出してしまう「悪い汗」。

良い汗は酸性をしており、99%が水ですから、ベタつきやニオイはありませんが、悪い汗は乳酸やアンモニアなどといった血中の成分を多く含んでいるため、ねばっこく、臭いが気になります。また、アルカリ性のため、皮

膚の常在菌のエサになって繁殖し、ニオイの悪循環となります。さらに、悪い汗は身体が必要としている、ミネラル分も汗と一緒に体外に出してしまふため、身体は当然ミネラル不足になってしまいます。

●良い汗を流す習慣を！
良い汗をかく習慣をつけるには、適度な運動と半身浴が最適です。ぬるめのお湯にゆつくりとつかって、自律神経の働きを高め、発汗を促します。ウォーキングなどの運動も良い汗をかくには、もってこいです。

健康のためには、生活習慣を整えて、手に汗をかきたいものです。

Point 「におわない汗」をかけるようになるポイント

●ぬるま湯にゆつくりつかる

入浴の際は、ゆつくりとお湯につかって、38度くらいのぬるま湯に、半身浴もしくは全身浴を、血行を改善し、汗腺も開きます。



●高温の湯で手足浴を

ひじから先と膝下を43~44度の熱い湯に10~15分つける。手足の高温浴で、ほまつた汗腺を刺激します。このあと、必ずぬるま湯につかってリラックスを。



●ウォーキングなどの有酸素運動を

軽いウォーキングなどで汗腺機能を徐々に目覚めさせます。ちよつと汗がむ程度から始め、しつかりいい汗がかけられるようになるまで、続けましょう。



●エアコンを使わない時間をつくる

1日の中で、少しの間だけエアコンを止める習慣を。自然の風の中で汗をかくて体温調節する訓練を少しずつ行いましょう。



●黒酢やレモンを食べる

酢やクエン酸には、体内のエネルギー代謝をスムーズにする働きがあります。エネルギーを完全燃焼させ二酸化炭素と水に分解、汗を出しやすくします。



「におう汗」度チェック

- 冷房に当たっている時間が長い
- 家でも夏中エアコンをかけている
- 生まれたときから、エアコンがあった
- ほとんど運動しない
- 最近、疲れやすい
- お風呂はいつもシャワーですませる
- 頭痛がある
- 毎年夏バテする
- 手足がいつも冷えている
- ベタつく汗をかきやすい

Check!

チェックの数が…

>1~3個

さほど気にしなくても大丈夫そうです。「汗臭さ」は、汗が皮膚表面の細菌によって分解、酸化されるためなので、すぐ拭き取ればOK。

>4~7個

やや汗腺機能が衰えている傾向です。軽い運動をして汗をかくたり、エアコンを止めるなどして、汗をかきやすい環境づくりが必要です。

>8個以上

汗腺機能がかなり怠けている状態。体全体の血行不良も起きやすいため、今すぐ汗質改善をして、サラサラ汗がかけられるように。

What do you know?



味は？ 効果は？ 最適なミネラルウォーターの選び方

暑い季節は、上手な水分補給が大切です。最近、おいしくて健康にもよいとされるミネラルウォーターが人気を集めています。使い方や飲む人に合ったものを選びなければ効果も半減してしまいます。含まれるミネラルの種類や味の違いなどを理解しておきましょう。

ペットボトルのラベルはミネラルウォーターの自己紹介欄

普段見過ごしているペットボトルのラベル。でも実は、硬水なのか軟水なのか、どんなミネラル成分が含まれているかなど、水を選ぶための重要なデータが記載されているのです。



品名 ナチュラルミネラルウォーター
原材料名 水(鉱水)
内容量 2000ml
正味期間 ラベル下部に別記
採水地 神戸市灘区
製造者 ○○○食品株式会社

●加熱や冷凍により白い結晶があらわれることがあります。天然のミネラル成分ですので品質に問題ありません。
 ●直射日光を避けて保存してください。
 ●開封後は、冷蔵庫に入れてお召し上がりください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	ナトリウム	1.63g	マグネシウム	0.52mg
				カルシウム	2.51mg	カリウム	0.04mg

硬度:約84mg/1000mg(軟水)PH値:7.4

●ラベルは剥がさないようお願いします。
 ●リサイクルのためキャップのリングはすしやすくしています。お飲みの際はリングの抜け落ちにご注意ください。

4 571198 320363

Check 1 含まれるミネラルの量

それぞれのミネラルの特徴を覚えておけば、ここを見ただけで、その水がわかる!

ミネラル	効果	味
ナトリウム	筋肉収縮、神経活動に関係。	多くなると、塩かくなる。
マグネシウム	カルシウムの代謝促進、骨、歯を強化、便秘の解消。	少ないと甘みが、多いと苦味が出る。
カルシウム	骨、歯の強化。イライラ、不眠症の解消。	適度ならのどこしがよく、多いと重さを感じる。
カリウム	カルシウムとともに、とると血圧を下げる。	多いと渋味を感じる。

Check 2 硬度

カルシウムイオンとマグネシウムイオンの合計量を数値化したもの。

高いものは飲みにくく、低いものは飲みやすい。

硬度の数値が100以下の水が「軟水」、101~300が「中硬水」、301以上が「硬水」。軟水はミネラルが少なめだが飲みやすく、反対に硬水はミネラルが豊富だが、味にクセがあるのが特徴。

硬度	飲みやすさ	ミネラル摂取
0~100(軟水)	◎	△
101~300(中硬水)	○	○
301~(硬水)	△	◎

●目的により、硬度とミネラルバランスを調べて選びましょう!

味重視なら



Check1



Check2

血圧を下げたい!



おいしさを重視したいなら、まず、口当たりがいい軟水を選ぶのが正解。ラベルを見て自分に合ったミネラルの多いものを選ぶには健康にも効果も期待できます。

ミネラル重視なら



Check1



Check2

カルシウムを摂りたい。



ミネラルの摂取には味は度外視して硬水を選ぶ。カルシウムはマグネシウムとの比率が2対1がベストバランス。ただし、大量に飲むとお腹を「わさび」にもあり注意が必要。



腰やひざの痛みを解消する アクアウォーキング



**水の抵抗を利用して
筋肉を鍛える**

腰や膝などが痛むと、運動を敬遠しがちになります。しかし、体を動かさないと筋肉が衰えると、ますます関節の痛みがひどくなることもあります。無理のない範囲で体を動かすことが大切です。そんな方にお勧めなのが、水の中を歩くアクアウォーキングです。

水の浮力で腰や膝にかかる負担が軽くなる!

最近では、水中運動を行う中高年の人が増えてきました。水の中では浮力が働くため、ひざや腰などの関節に障害がある人や、肥満の人、お年寄りでも、比較的 safely に運動することができます。

浮力が働いて体が軽くなったぶん、水中では強い抵抗に逆らって運動することになり、いろいろな部位の筋肉が鍛えられます。

腰や膝を痛めていると、その部分の血液循環が悪くなります。また、退行性変形とって、使わないことによって筋肉がやせて衰えてしまいます。水中歩行なら、腰や膝に負担をかけないで、なおかつ血液循環を促したり、

ふだに使わない筋肉を使って運動が効果的に行えます。

ただし、水の深さによって浮力が異なるため、水中運動では水深が重要なポイントになります。

肩が隠れるくらい深いと、体がフワフワ浮くため、ウォーキングには適しません。また、膝やももまで届かないような浅い水深では浮力がほとんど生じず、体重の軽減効果がないため、足や膝には体重と水の抵抗の両方がかかり、負荷が非常に高くなってしまいます。お腹から胸あたりに水面がくる位の水深が、アクアウォーキングには最適です。また、始める前は、必ず医師に相談してから行いましょう。



アクアウォーキングの注意点

- ウォーキングアップを十分に。プールサイドをゆっくり歩いて2周し、さらに軽いストレッチを忘れずに。
- 足から徐々に水に入る。いきなり飛び込むのは厳禁。
- 水中でのストレッチも十分に行いましょう。
- 腰や膝に痛みのある人は、医師に相談してから始めましょう。

夏の冷え症



貼るだけ!

カイロ温熱療法

夏のクーラー病対策で、簡単に効果的なのが「貼るカイロ」です。カイロは、冬の寒さを防ぐだけのものではありません。冷房の中でも体を冷えから守る強い味方になります。

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

即効！冷え症解消法

■カイロを貼っただけで効くの？
体の冷えは、下半身では腰、上半身では首の付け根から入り込み、体中を冷やします。

冷えの中心部を温めてあげれば、体全体がポカポカになります。

腰にカイロを貼れば、骨盤の中にある臓器(子宮、卵巣、結腸、膀胱)が温まり、生理痛、下痢や便秘の解消にも役立ちます。そして、冷えが原因の腰痛の緩和にも効果的です。さらに、首の付け根に貼れば、肩口のソクソク感が消え、指先まで血行がよくなります。

■どのカイロを選んだらいい？
「服に貼る」「下着に貼る」と書かれた使い捨てカイロを選びます。サイズはミニタイプがおすすです。ふつうの使い捨てカイロは、貼るタイプよりもちょっと温度が高いようです。メーカーによる違いがある

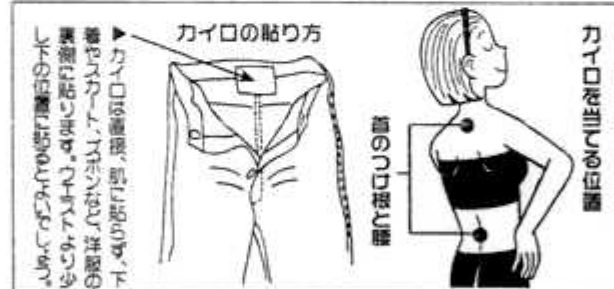
ので、表示をよく見て購入しましょう。

■カイロの貼り方は？
下着やスカート、ズボンなど、貼る位置の基本は「腰」です。腰は、どんなタイプの冷えにも効果のある場所です。ウエストよりも少し下に貼ります。

手の指先がしびれるほど冷える人は、「首の付け根」にも貼ると効果的です。上半身の血行がよくなり、体が温まります。

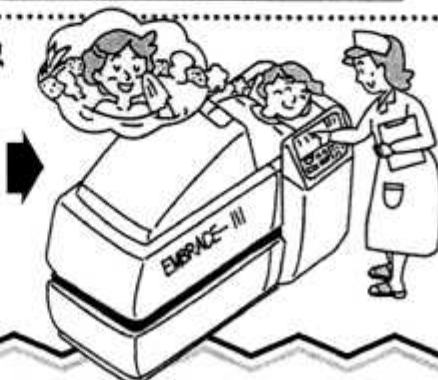
■低温やけどに気をつけて！
体温より高い温度の発熱体を、長い時間体に当てていると、紅斑や水ぶくれなどの症状を起こすことがあります。これが低温やけどです。カイロを使うときには、十分に気をつけましょう。

ヒリヒリしたり、ちょっと熱いと感じたら、我慢しないで、はがしたり、皮膚からなるべく離れた場所に貼り変えるようにしましょう。



冷房病、冷え症の改善に…インブレイス

冷え症の改善には、末梢部分の血行を促進させ、クーラーのかかりすぎで鈍くなったからだの体温調節機能を回復させあげることが大切です。全身温熱治療器「インブレイス」は、遠赤外線と近赤外線の働きでからだの芯までゆっくりと温め、末梢の血行を促進させて、冷え症や冷房病を改善します。



Health Rescue

これで血液サラサラ

サラサラ血になる食べ物 語呂合わせ
ベスト10 早覚えシート

キーワードは「即、薄く、あなたの血」



汗をかいて水分を失いがちな夏は、血液がドロドロになりやすい季節。水分をこまめにとり血液サラサラ効果のある食品を積極的に食べ、暑い夏を元気に過ごしましょう。サラサラ血液になる、10種類の食品をご紹介します。

●青背の魚に多く含まれる

EPA・DHAが血栓をおさえる



あじなど青背の魚に含まれ、頭の動きをよくすると注目されている不飽和脂肪酸のEPAとDHAが血液の循環をよくし、コレステロールや中性脂肪を下げる。

あ
青魚

●ビタミンPの一種、ルチンが効果的

ビタミンCの吸収も助ける

そ
そば

必須アミノ酸やカリウム、マグネシウムなどのミネラル、ビタミンも豊富。なかでもルチンが血流改善を促進。また、毛細血管を強くする効果も。



●ネバネバのもと、ブドウ糖キナーゼが

血栓を溶かし、中性脂肪を抑制
ネバネバの糸を作るのは、納豆菌が大豆を発酵させてできる酵素ナットウキナーゼ。血液を固まりにくくして流れをよくする他、できた血栓を溶かす効果も。



な
納豆

●女性ホルモンの作用に似た植物性

エストロゲンを含み、血圧を下げる

く
黒豆

血管を拡張するビタミンEと女性ホルモンの作用に似た植物性エストロゲン、黄大豆の2倍近くもあるイソフラボンが血液を固まりにくくし、ドロドロ化を防ぐ効果大。



●切ると目が痛くなる成分に

血液をサラサラにする効果が
玉ねぎには臭い成分アリジンのほか、切ると目が痛くなる特有の成分に血小板の凝集を抑制する働きがある。水に溶け出すのでスープが効果的。



た
玉ねぎ

●血液サラサラ食品では実力ナンバー1

即効性のある安定した効果が

う
梅

保存がきき、殺菌効果にもすぐれ、昔から健康食品として親しまれてきた梅。100gあたり3.3gとクエン酸の含有量もダントツで血流効果も満点です。



●海洋深層水に豊富に含まれている多種類のミネラルが血液の流れをよくする

水深200メートル以深の海水から塩分を除いた海洋深層水。特にマグネシウムとカルシウムのバランスがよく、不足しがちな成分を何種類も含んでいる。



の
飲み水

●血液中の老廃物の排泄を促し、血液の流動性を高める。

疲労回復、便秘、高血圧、糖尿病、肥満防止などの効果が知られるが、酢酸が血小板の凝集を抑え、血液の流動性を高める効果も大。血圧を下げる効果もあり。

す
酢



●麦の定番、麦茶に思いがけないパワー
血流をよくし、血小板の凝集を抑える

麦茶の原料、大麦には血流をよくする成分が豊富で、さらに炒ることによってできる香ばしい香り成分が血小板の凝集を抑える。紅茶や緑茶にも血流促進効果が。



ち
茶

●レモン、オレンジ、グレープフルーツ
柑橘などの柑橘類がグッド

体の酸化を防ぎ、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らすビタミンCが豊富。柑橘類には血液の流れをよくするクエン酸も多く含まれるのでW効果。

く
果物



編集後記



猛夏の夏は、クーラーのかけすぎによる「冷え」が原因で体調を崩す人が増えます。早朝の涼しい時間帯にウォーキングや体操をするなど、適度に汗をかく習慣を身につけることも大切です。1日1回はいい汗をかいて、夏を元気に過ごしましょう。