

心のおれあいとあたたかい医療を…

医療法人・千藤了会

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・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：医療法人・千藤了会・久保田医院/盛岡市大館町26-3

秋 *2006・Autumn* お元気ですか?

食の改善と運動で100歳まで元気に!

記

緑的な健康長寿で有名になった双子姉妹、きんさん・ぎんさんのことを覚えていらっしゃいますか?「2人合わせて200歳」ともてはやされ、国民的な人気者でした。実は、100歳でデビューする以前は、一時期、認知症に近い状態だったそうです。

ところが、人気が出てからというもの、それまで家の中でじっとしていたのが急にテレビや雑誌に引っぱりだこになり、あちこちに出かけて注目を集めるようになると、不思議なもので受け答えもハキハキとし、どんどん脳の機能が復活してきたそうです。

なぜ、いったん衰えかけていた脳機能が、100歳という高齢で回復したのでしょうか。

これまで人間の脳細胞、特に神経細胞は分裂して新しく増えることはないと考えられてきましたが近年になって、新しい細胞がどんどん作られることが分かってきました。理論的に、脳の神経細胞は

100歳まで生きられるようできているのだそうです。ところが神経細胞よりも先に血管がダメになってしまい、その結果、神経細胞も死んでしまうのです。

昔から「人は血管とともに老いる」といわれていますが、脳血管に起こる年齢的な変化は人によって大きな個人差があります。一般に適度な運動をする人、野菜や果物をたくさん食べる人、肉よりも魚を好んで食べる人には脳血管の年齢的な変化が起こりにくいとされています。

特に脳の血管強化に効果があるといわ

れるのが、魚の脂です。なかでもこの秋が旬のサバ、イワシ、サンマといった青背の魚に多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が血管の若返りの“特效薬”です。

秋の味覚を楽しみながら、スポーツを毎日の習慣に取り入れ、きんさん・ぎんさんをお手本に、元気で健康な毎日を過ごしましょう。



な・る・ほ・と・コラム



張り切り過ぎにご用心!

秋の運動会シーズンだけなわ。でも、日頃スポーツをしていない人が急に運動をすると、思わぬケガをしてしまうことも。特に、若い頃スポーツマンだった人は要注意。筋力は衰え、運動能力が低下しているにもかかわらず「昔とった杵柄」とばかりに頑張り過ぎてしまうからです。

特に運動会で多いケガは捻挫。捻挫は関節に外から強い力がかかることによって、靭帯が関節を支えきれずに伸びてしまったり、切れてしまった状態です。速やかに、専門医の診断を受けましょう。

応急処置としては、まずアイシングで冷やすこと。これによって患部の腫れを抑えることができます。

そして、最も重要なのが、運動前のウォーミングアップ。筋肉や関節が硬いまま急に走り出したりすると、捻挫のリスクが高まりますので十分に行いましょう。そして、運動後はクールダウンを忘れずに。



NARUHODO KENKOU KOUZA
SPECIAL REPORT

特集

スポーツの秋



筋肉を鍛え若さを保つ生活術 脂肪のつきにくい体をつくる!

◆老化を防ぐ筋力運動!!



●中高年になると...

筋力が低下して疲れやすくなる
基礎代謝が減って太る傾向も

「老化」というと、シワやたるみができる肌の老化や、脳細胞の老化などを思い浮かべます。では、筋肉の老化とは、どういうことなのでしょう？まず、次のチェックリストで当てはまる項目がいくつあるか、数えてみてください。

- 椅子に座ると自然に足を組んでしまう。
- よくつまずく。

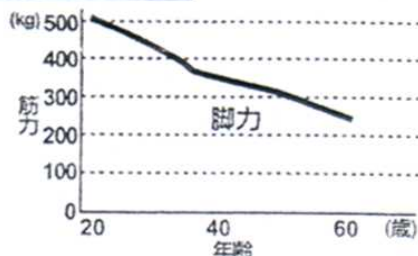
☒ のごろちょっとしたことでつまづきやすくなった、ピンのキャップが開けにくい…。そんな感じがした経験はありませんか？もしかすると筋肉が老化しているためかもしれません。筋肉が老化すると、疲れやすくなったり、ケガにつながることもあります。さらに、基礎代謝が低下して太りやすい体になってしまいます。スポーツの秋です。年のせいだからとあきらめないで、簡単な体操で、しなやかで若々しい筋肉をいつまでも保ちましょう。

- 下り坂で、つい早足になってしまう。
 - 手をついて立ち上がってしまう。
 - よく頬杖をつく。
 - ピンのキャップが開けにくい。
 - おへその位置や、形状がゆがんできた。
 - 左右の靴底の減りかたが違ってきた。
 - 左右の目の大きさが違ってきた。
 - 左右のバストの大きさが違ってきた。
- 当てはまる項目はいくつありましたか？その数で筋肉の老化

が分かります。結果は以下のとおりです。

- ◇ 全く当てはまるものがなかった人→まだ20歳代の筋肉。
 - ◇ 1～3個の人→筋肉の老化が始まっている。
 - ◇ 4～6個の人→筋肉の老化が進んでいる。
 - ◇ 7～10個の人→筋肉の老化が著しい。
- 結果はいかがでしたか？この10項目はすべて筋肉の老化から引き起こされる現象です。たとえば、無意識に足を組むという行為は、太股の内側の筋肉が老化しているために、知ら

筋力の年齢推移

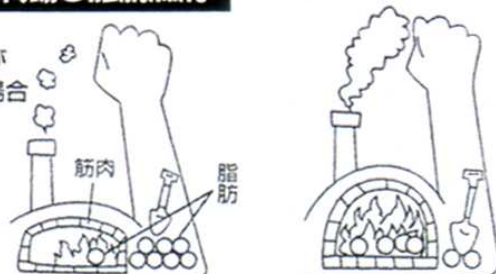


脚の筋肉の年齢による推移を調べたグラフ。年をとるとともに、筋力が下がり、脚力が衰えていることが分かる。

基礎代謝と脂肪燃焼

●筋肉が多い場合

●筋肉が少ない場合



筋肉が増えると、脂肪を燃やす量も増える。基礎代謝が増え、体内の脂肪がどんどん使われて、太りにくくなる。

ずの知らずのうちに楽な姿勢をとるようになってきているのです。

筋肉の老化とは、筋肉の収縮が悪くなることで弾力が失われ、その結果、筋肉が疲れやすくなることをいいます。脚力をはじめ、体のあちこちの筋力が低下してくると、思うように歩けず、つまづきやすくなったり、とっさのときに体を支えられず、にケガにつながることもあります。

●筋力がつくと基礎代謝が高まり太りにくくなる

何もしていないときもエネルギーは消費されています。心臓を動かしたり、体温を維持するために必要なエネルギーです。これを「基礎代謝」といいます。

基礎代謝が多ければ、太りにくく、少ないと太りやすいのです。筋力が低下して筋肉が少なくなると基礎代謝量が低下し、余ったエネルギーが脂肪として蓄積されます。逆に、運動で筋力をつけると基礎代謝が高まり、脂肪がつきにくくなります。

●中年以降は筋肉が落ち、太りやすくなる

30代半ばを過ぎると太る人が多いのは、基礎代謝が低下するためです。食事の量が変わらなくても加齢に伴って筋肉が落ち、基礎代謝が減った分、脂肪がつきやすくなります。中高年の基礎代謝量は、若いころに

比べて10～20%低下するといわれています。若いころは特に運動をしなくても太らなかった人も、中年以降は脂肪がつきやすくなりますので、積極的に運動しましょう。

●中高年に重要な筋力トレーニング

一般的に筋力トレーニングというと、強度の強い運動で、中高年向きではないように思われがちですが、「筋力の低下」や「基礎代謝の低下」をできるだけ食い止め、「疲れにくい体」や「転びにくい体」、あるいは「太りにくい体」を維持していくために、筋力トレーニングはとても大切な運動なのです。

Point!!

胸・背中・お腹・脚を集中的に鍛えよう!

筋力トレーニングで集中的に鍛えたいのが、体の土台となる大きな筋肉です。胸・背中・お腹・脚の筋肉は、体の中でも筋肉量の多いところなので基礎代謝に大きく影響します。下のイラストで紹介した簡単な指導で、これらの筋肉がすべて鍛えられます。週に2～3回、ひとつの動きを10回から30秒行うだけで十分。鏡を見ながらフォームをチェックし、動かしている部分に意識を集中させると効果的です。

仰向けに寝て、おしり、膝、背中中の膝を上げ、逆の膝を下ろす。



10回

ひざを立て、両手を前に伸ばして上体を起こし、おへその辺りをのぞき込む。



10回

左右交互に10回



ゆっくり右手と左足を上げ、ゆっくり戻す。交互に反対側も同様に行う。

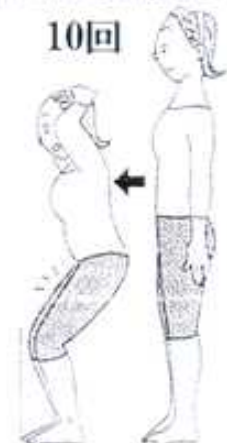
腹筋・おしり

腹筋

背中・おしり

ももの前面

足を肩幅くらいに開き、手を膝の後ろに組んでゆっくりと膝を落とし、ゆっくりと元の姿勢に戻る。ひざがつま先より前に出ないように気をつける。かかとを上げないこと。



10回

30秒

太もも・腹筋



30秒

仰向けに寝て、片足を10cmほど上げて30秒保つ。反対側も同様に行う。

両手でドアの枠を押し上げ、30秒保つ。手が届かないときは台の上に乗って行う。



肩・腕

指先を組み、少しふるえるくらいの力で引き合う。組み変えて各10回。



10回



左右の手のひらを合わせ、力を入れて15～30秒押し合う。

椅子に座り、片足をまっすぐ上げ、そのまま30秒保つ。反対側も同様に行う。



30秒

What do you know?

なんだか気になる

からだの **は・て** な

白髪



気になり始めたなら早めの予防を



秋は髪の健康が気になる季節。鏡を見て、ふと白髪に気付くことがあります。白髪そのものは若いうちから多少はあるものですが、あるときからなんとなく目立ってくるとう自分の年齢を感じてしまうものです。髪の若さを保つにはどうしたらいいのでしょうか？

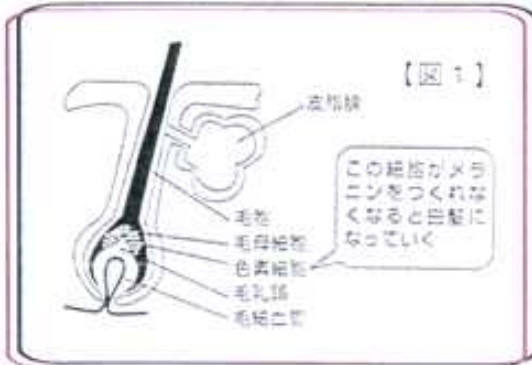
最近ではヘアカラーリング（毛染め）が家庭で簡単に出来るようになり、黒や紫、茶色と、自分に合った好みの色で染めて楽しんでいる方も多くいます。

でも、できれば染めずに黒々とした髪を保ちたい、取り戻したいというのが皆さんの本音のようです。

年とともに増えていく白髪。どうして白髪になるのでしょうか。図1をご覧ください。毛根で髪の毛が作られるとき、通常は「メラノサイト」とよばれる色素細胞でつくられた、「メラニン顆粒」が髪の毛の色をつくるのです。

白髪はメラノサイトが働かなくなり、メラニン顆粒がつかれなくなると状態が発生します。色をつけるメラニン顆粒がなければ、髪の毛の色はつかずに、白いままの状態になってしまうのです。

でも、色はつかなくとも、髪の毛そのものは健康です。ですから、メラノサイトを活性化することで、白髪を改善することは可能といってもよいのです。ただし、若白髪の場合は、体質によるものなので、改善はできません。



Point 1日のDHA摂取量の目安



サンマ

1尾。塩焼きにしてレモン汁をかければ血液の抗酸化作用も。



イワシ

2尾。ビタミンB2、ビタミンEも豊富。

マグロ
刺身を2切れ、トロや中トロではなく、脂肪の少ない赤身の部分を。

サバ
半身。血合いには鉄分も多く含まれているので、貧血予防にもおすすめ。

DHAを摂取して白髪を改善する

働かなくなったメラノサイトを活性化するには、血液の流れをよくしてあげることが一番のポイントです。では、どうすればよいのでしょうか？

その答えは「食事でDHAをとる」です。

DHAをとると血液がサラサラになります。特に、赤血球の膜を非常に柔らかくしてくれるので、細くなった血管の中も、血液がスルスル通っていきけるようになります。そのために、毛根にも血液が届きやすくなります。

毛根に血液が届くと、メラノサイトが活性化し、メラニン顆粒もどんどんつくられていきます。すると髪に色がつくというわけです。DHAは、体の中でつくることができないので、食べ物で摂取する以外にありません。DHAを多く含んだ魚、たとえばマグロの赤身を1日2切れ食べるだけでも、白髪を増やさないための効果的な予防になります。

マグロのほかにも、サンマ、サバ、イワシなど、DHAを豊富に含む魚を1週間に3日摂取すると効果的です。

秋の味覚を楽しみながら、髪の若返りにチャレンジしてみたいかがですか？

What do you know?

???

あなたは大丈夫?

メタボリック症候群



H

ealth **C**heck

天

高く馬肥ゆる秋。つい食べ過ぎて、体重計に乗って後悔することも多い季節です。しかし、「肥満は万病の元」。

最近の研究で、肥満(特に内臓のまわり)に付着した脂肪がさまざまな生活習慣病を引き起こし、より「動脈硬化」になりやすいことがわかってきました。内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「メタボリック症候群」とよび、注目されています。

「老いは血管から」といわれるように、動脈硬化は、心筋梗塞などの死を招く疾患につながります。その動脈硬化を促進させるのが、肥満、高脂血症、糖尿病、高血圧といった生活習慣病ですが、中でも肥満でありながら他の病気を複数合わせ持つ状態を、メタボリック症候群とよび、より急速に動脈硬化が進行することがわかっていきます。

たとえば、食べ過ぎや運動不足による、お腹のポッコリ出た内臓脂肪型の肥満が気になりつつ、ちよっと血圧が高めで、今度の健康診断で血糖値も要注意…などという結果が出た人は、残念ながら当て

はまることになります。

メタボリック症候群が怖いのは、心筋梗塞や脳梗塞、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病にかかるリスクが、飛躍的に高まるということです。これらの4つの因子がまったくない人が、動脈硬化にかかるリスクを1とした場合、他の因子が1つだけある人では約5倍に、さらに3つ以上ある人では、36倍にも跳ね上がります。そして、動脈硬化だけではなく、糖尿病にかかるリスクも8〜10倍にも高くなるということがわかっていきます。4つの因子の1つひとつは軽くても、内臓脂肪型肥満が加わると、リスクがぐんと高まるというわけです。

予防対策は、食事や運動、十分な睡眠、休息など、生活習慣の改善が大切です。メタボリック症候群の人は、40歳以上では3人に1人ともいわれています。特に肥満気味の人は要注意です。

食欲の秋まっさかりですがまずは自身のウエストのチエックから始めましょう。

●メタボリック症候群の診断基準●



肥満

内臓脂肪のたまり具合をBMI(体格指数)ではなく、腹囲でチェック。これが男性85cm以上、女性90cm以上となると「要注意」。

+ プラス

高脂血症

中性脂肪が150mg/dl以上、または善玉コレステロールといわれるHDLコレステロールが40mg/dl未満

高血圧

最高血圧が130mmHg以上、または最低血圧が85mmHg以上

糖尿病

空腹時血糖値が110mg/dl以上

2つ以上該当するとメタボリック症候群

おへそ周りで測定します。くびれた細い部分ではありません。



芸術の秋

読書や映画で

大いに「涙」を流しましょう!



ああなたは最近、いつ泣きましたか？実は「泣く」という行為には驚くべき効果が隠されているのです。最近の研究によると、「泣く」ことには、血液中にたまったストレス物質を排出してスッキリさせ、免疫力を高め、ひいては体を健康に保つ効果があるのだとか。読書の秋、芸術の秋です。感動できる小説を読んだり、映画などを観て、思いっきり涙を流し、ストレス解消してみたいかがでしょうか？泣いて、心のドロドロもサラサラに！

●「号泣」して ストレスを洗い流そう

悲しいとき、悔しいとき、そして嬉しいとき…。人はいろいろなときに泣きます。泣きたいときに泣けないということもあります。でも泣けば気持ち晴れるということは誰もが経験していることです。

テレビや映画で涙した後、気分がスッキリすることはありませんか？

昔から、泣くことは自分の感情が外に涙となって出るので、浄化されるといわれますが、実は、最近の研究で、泣くことで、たまったストレスホルモンが涙から排出されるということがわかってきました。「泣く」ということは、笑うことと同じくらい体にいいことなのだそうです。

●秋の夜長、本や映画で 涙してみませんか？

最近の書店には、泣ける本を集めた「感涙コーナー」が登場し、映画も泣ける作品がヒットしています。

「泣ける」本の代表格として挙げられるのが、重松清さんの、「その日のまえに」

（文芸春秋）。内容は、友人同士、母と子、夫婦など、年齢も立場も異なるさまざまな人物が絡み合ったり、親しい人と死別してゆく…という短編を集めたもの。

いろいろな人物が登場し、その人間関係に、読者が自分の体験を投影できるのがヒットの要因といわれています。

また、リリー・フランキーさんの「東京タワー オカンとボクと、時々、オトン」（扶桑社）は昨年6月の発売ですが、いまだにブームが続いているようです。作者の体験を基に、母親とのふれあいを描いた私小説ですが、母と子が本当に信じ合えるすこさが涙を誘うという感想が多いといえます。

●涙は「笑い」と同じくらい 健康によい

泣くことができない社会は、ストレスを増大させ、

人々の健康に害を及ぼします。人はストレスを感じる

と、血中にコルチゾールというストレスホルモンが増えるのですが、大泣きすると涙の中にそれが排泄されるということが、最近の研究で明らかになりました。

また、涙には、脳から分泌される副腎皮質刺激ホルモンといった、ストレスに反応して心身ともに緊張を強いたり、免疫系に影響する物質や、ストレスによって生じた、神経反応を緩和する、脳内モルヒネの一種も含まれていることが確認されています。人間は、泣くことによって、過剰になったストレス物質を洗い流し、自律神経のコントロールをしていくようなのです。

泣くに泣けないストレス社会。「泣きなさい、笑いなさい」という歌のとおり、大いに泣き、笑うのが健康の秘訣なのかもしれません。

秋の夜長…。感動的な本や映画で、思い切り泣いてみるのもいいですね。

涙は「心の汗」…。
「涙」と「笑い」は命の洗濯機。

健康の基本!!

快食快便

Wellness Life Infomation

健康情報局

当院のリハビリ室からのお知らせです

たかが便秘と思っていると重大な病気につながる危険も!

◆ぜん動運動が弱まって起こる弛緩性便秘



【症状】
ガスがたまってお腹が張り、食欲がなくなります。自律神経が乱れ、頭痛や肩こり、めまい、冷え性などの症状も。

【原因】
不規則な生活や運動不足、偏食などで大腸の緊張がゆるみ、便を運ぶ力が弱くなるのが原因です。

◆大腸の痙攣が強すぎて起こる痙攣性便秘



【症状】
ウサギのふんのようなコロコロした細かい便しか出ず、便秘と下痢を交互に繰り返します。

【原因】
最大の原因はストレス。神経質な人、自律神経が不安定な人に多く見られます。暴飲暴食や過労などで疲れているときにも。

◆神経が鈍って便意を感じない直腸性便秘



【症状】
トイレに行きたいのにいざ排便しようとしても出ない。やっと出た便はコチコチ。

【原因】
トイレを我慢したり、行く機会を逃したのが原因。便を感じる刺激が鈍り、排便の信号が、直腸に発信されないためです。

◆病気が原因で起こる症候性便秘



【症状】
突然便秘になった、便に血が混じっている、激しい腹痛や吐き気などの症状がみられます。

【原因】
便の通り道である、胃腸などの病気が原因。急性の場合は腸閉塞、慢性の場合は子宮筋腫や大腸がんなどの病気が疑われます。

便秘症をおだやかに改善!

全身医療マッサージ
「ロイヤルクラウン」



便秘を解消するためにものをいうのは、やはり食生活を柱にした生活習慣。忙しい毎日に追われ、排便を後回しにしているような人は生活全体を見直し、排便に必要な筋肉が衰えてしまっている人は、運動を毎日の生活に取り入れましょう。また、便秘の緩和に、当院の医療マッサージ機「ロイヤルクラウン」が効果的です。ローラーが自律神経の終末網を快適に刺激し、腸の働きを活性化し、便秘を改善します。



Health Rescue

生活習慣病の初期症状… 「死の四重奏」を防ごう！



生活習慣病の中で、「肥満症」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」は「死の四重奏」と呼ばれています。これらの病気は互いに合併しやすく、しかも合併することでより加速度的に「動脈硬化」や「心筋梗塞」などの病気を引き起こしかねません。これらの病気は「サイレントキラー（沈黙の殺人者）」とも呼ばれています。自覚症状がないまま密かに症状が進行し、心疾患や脳血管疾患など、重大な病気を引き起こす危険性が高いためです。

【死の四重奏】

高血圧

日本人の高血圧の大部分は原因が特定できず、自覚症状がないため、定期的に血圧測定をしていないと、高血圧を発見することは難しい。放置すると、命にかかわる病気になりかねない。

肥満症

肥満は身体の割合のうち脂肪が一定以上多くなった状態。肥満の判定はBMI計算式 $[I = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$ を使って計算。22を標準として、BMIが25以上あれば肥満とされる。

糖尿病

現在、糖尿病は増加の一途。その予備軍を含め全国で約1,620万人。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予測されている。糖尿病の原因は食べ過ぎと運動不足が原因とされる。

高脂血症

血液中にコレステロールと血中性脂肪が多くなる症状で、ほとんどの場合において自覚症状がないのが特徴。中脂質が高い状態が続くと狭心症や心筋梗塞などの心臓病にかかる危険性が高くなる。

●日本人の死亡の60%は「3大疾病」が原因!! 生活習慣病の最終段階ともいえる、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」は「3大生活習慣病」といわれ、日本人の死因の約6割を占めています。毎年、実に60万人以上の方が3大生活習慣病で亡くなっているのです。生活習慣病を予防する最良の方法は、生活習慣そのものを変えていくことです。

【3大生活習慣病】

脳血管疾患

「脳卒中」が最も多いが、これは脳の動脈に障害が起き、血液がスムーズに流れなくなる病気で、言語障害や身体の麻痺といった後遺症を残したり命を落とすこともある。主な原因としては「高血圧」と「動脈硬化」があげられる。

心疾患

心臓病には「狭心症」「心筋梗塞」などがあり、血管内の血の流れが悪くなることで発作が起こる。発作によって死にいたることも珍しくなく、危険度の高い病気。心疾患の原因として「動脈硬化」や「高血圧」があげられる。

がん

昭和55年以来、日本ではがんが死因の第1位をキープ。近年増えているのは「大腸がん」で、食生活の欧米化が原因と考えられている。さらに「肺がん」も急増。喫煙のほか、食習慣、生活環境、大気汚染などにも関係があるといわれている。

編集後記

朝 晩の冷え込みを感じる晩秋は、じんわり体の芯から温まる温泉が恋しくなりますね。温泉は、お湯で体を温めるとともに、各種薬用成分の作用で血行を良くしたり、リウマチ、神経痛、自律神経失調、皮膚病、胃腸疾患、婦人病、その他に効果があるとされています。秋の行楽と健康づくりをかねて、温泉旅行なんていいですね。

