

心のふれあい あたたかい医療を



あんべクリニック だより

Anbe Clinic News

院長 : 安部 龍一(あんべ・りゅういち)
診療科目 : 消化器科・外科・内科・麻酔科・リハビリテーション科

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:30-12:30	○	○	○	○	○	○
午後	14:00-17:30	○	○	○	／	○	／

電話 : 025-782-5355

FAX : 025-782-5357

編集/発行 医療法人社団 あんべクリニック <http://www.myclinic.ne.jp/3117928> 南魚沼市塩沢 1055-16



2013 Autumn

お元気ですか？



健康づくりの秋。めざそう、脳内若返り！



脳が若いつて
ということ？

人間の脳には全体で1000億個以上の神経細胞があり、これがネットワークを作って様々な情報を伝達していますが、20歳を過ぎると1日に10万個程度が失われるとされています。

これによって、記憶力や計算力の衰えのほか、物事への積極性がなくなるなど、若い頃にできていたことができなくなるのが脳の老化です。

これは、神経細胞の減少するスピードが速く、ネットワークがつながりにくくなっていることに起因します。逆に、神経細胞が減少するスピードが遅く、神経細胞のネットワークが盛んにつながっている状態は「脳が若い」と言えます。

もし、老化が進んだとしても近年の研究では、神経細胞は生涯にわたってつくられるため、脳のネットワークは再生可能であることがわかっており、こ

れが脳のアンチエイジングにつながるわけです。



どうすれば脳を
若く保てるの？

若い頃と同じように脳が活発に働き、衰えを感じないよう若さを保つにはどうすればいいのでしょうか。やはり脳も身体の一部ですから、大前提は身体の健康を保つことだといえます。ここでは、脳の若さを保つのに良いとされる生活習慣をまとめてみました。

1

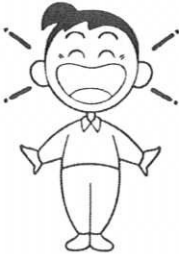
趣味を持とう！



新しいチャレンジは、脳の司令塔と言われる大脳の「前頭前野」の活性化につながります。「趣味は仕事を辞めてから」という人もいますが、忙しい毎日の中でも好きなことを楽しむゆとりを持つことが大切です。

2

よく笑おう！



笑いは免疫力を高め、ストレスは逆に免疫力を低下させます。脳の活性化にも笑いは関係しており、中国には「1回笑うと、10歳若くなり、毎日笑うと永遠に若い」ということわざもあるそうです。

3

楽しく歩こう！



ウォーキングは、眼で景色を見て、手を振ってバランスをとり、皮膚で外を感じ、匂いや季節の花の香りを嗅ぐなど、五感がフル稼働します。しかも、下肢の筋肉を動かすことで、効率良く脳を刺激します。

4

規則正しい食事！



脳のエネルギー源である「ブドウ糖」は、肝臓に蓄えられたグリコーゲンを変換して補っても12時間程度しか脳に供給できません。脳をエネルギー不足にしないためにも、規則正しい食生活はとても大切なのです。



肥満度の目安

「腹囲」を減らすには？



秋は収穫のとき。旬の味覚が店先にあふれます。さらに、気候が涼しくなるにつれ、食欲が増してきます。食欲にまかせて食べていてはメタボが心配です。「天高く、馬肥ゆる秋」、お腹の脂肪を減らしましょう。

特定健診でチェックするのは、コレ！

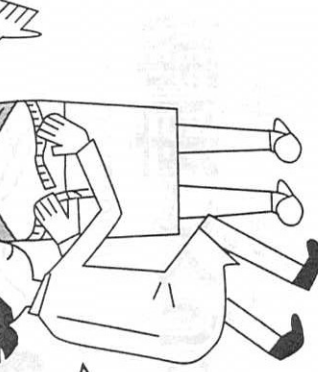
この2つの項目をチェック

項目	保健指導判定値	わかること
腹囲測定	男性 85 cm 以上	内臓の周囲に脂肪がついているかどうかを調べる検査。メタボリックシンドロームを判定するための必須項目です。
	女性 90 cm 以上	
肥満度・標準体重	BMI 25 以上	Body Mass Index(体格指数)は、国際的に広く用いられ、身長と体重から肥満度を判定します。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

BMI 25 以上とは？

身長 180 cm	体重 81.0kg 以上
170 cm	72.3kg 以上
160 cm	64.0kg 以上
150 cm	56.3kg 以上



息を吐き、おへその高さで測ります。

ここがポイント！

「年とともに太りやすくなる」それは基礎代謝量が低くなるからです

1日の基礎代謝量

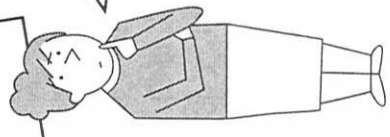
- 体重75kgの男性の場合 (kcal/日)
- 体重60kgの女性の場合 (kcal/日)

加齢とともに、生命活動を維持するために必要な基礎代謝量は低くなります。これはエネルギー消費量の大きな筋肉が、加齢とともに減りやすいためです。

こんな変化

Aさんの健診結果

ここ5年で腹囲は7cm、体重は5kgも増えたわ。食べる量は変わっていないのに...



Aさん(48歳・女性)

少しずつ内臓脂肪がたまっているのかも！

食事と運動

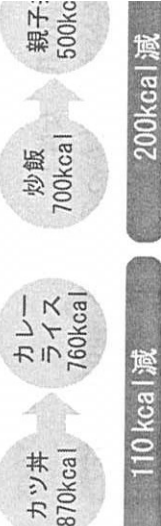
肥満対策

体重 1kg＝腹囲 1cm
＝約7000 kcal

- 食事だけで体重を減らそうとすると、筋肉量が減る
- 運動で筋肉量を維持しながら食事も見直し、摂取エネルギーを減らす

食事で摂取エネルギーを減らす

たとえば、メニューを見直す ※kcalは目安



〈マッスル金山の貯筋のスス× NO44〉

登山は最高の筋トレ!^{ひかりだけ}

今年も8月上旬に光岳から聖岳を縦走してきました。(南アルプス、日本百名山です)山小屋に2泊し、縦走距離約35km、総登山標高が3770m、そしてザックの重さが15kg以上あり、まさにMAX登山部夏合宿でした。下山したら体重が4kgも落ちていました。(美味しい料理を沢山食べながら帰って来たのですぐに戻りました。)

1日目は荷物も重く(特に水)、寝不足も重なりかなりきつく感じました。仲間で声をかけあい、経験上「とにかく1歩ずつ足を前に出せば、必ずいつか山頂に届く!」を心の中でとなえながら頑張りました。そして富士山から昇る御来光に、今までの苦労を「倍返し」する位の感動を味わったのでした。山小屋では知らない人と密着!?しながら寝袋で眠りますが、当然眠れません!19:30に電気を消されても……。そして、イビキ、歯ざしり……。なんか普通です。皆んな疲れているのです。山に登ると「おおらか」になります。屋根があるだけで有り難いと思えます。今は、道具も軽く便利になり、電気もトイレもあるので整備してくれた人に感謝です。風呂は入れませんが、時々着がえたり、ふいたりしない、いい匂いがします。(´_`);

下界に降りてからの温泉も本当に最高です!!団体さんに単独の女性、小学生に78才と本当にいろいろな人、タイプに出合います。トレニーニングと準備・計画さえしつかりしていれば誰でもチャンスがあるのです。当然、自然相手ですから暑かったり、寒かったり、晴れたり、雨が降ったり、風が吹いたり、いろいろな体験ができます。人間のちっぽけさがよく分かります。心の器が前より少し大きくなった気がします。下りが筋肉痛を生みます!疲れた身体にブレーキをかけながら降りるため筋肉が痛むからです。只、これが若返りトレニーニングになるからおススメって登山家の方もいます。筋トレしてる人は有利です。僕自身、登りは重い筋肉を持って上がらなければならぬので難儀し、よくつります!(なので他の人より水が必要)そのかわり、下りは「ルンルン」です。(´0`)下りに耐えられる筋肉を持っているお蔭で、スキーのように滑らかにあまり負担をかけずに下山出来るのです。

★始めるのに遅い事はありません。

★計画と準備がととても大切です。

★途中で待ったり、引き返す勇気が必要です。

ふだんのウォーキングでプラス

爽やかな青空が広がる秋は、ウォーキングに最適な季節です。誰でも簡単に始められるウォーキングですが、レベルに合わせた歩き方があります。たとえ初心者でも、下記のような少しレベルアップした歩き方をすれば、ウォーキングの効果はぐっとアップします。

無理なくウォーキング

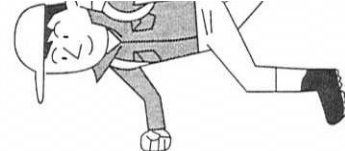
◆ウォーキングときどきジョギング

ジョギングはウォーキングに比べ、体にかかる負担も飛躍的にアップします。ふだんのウォーキングに、ジョギングを10分プラスすることから始めましょう。速足よりもう少し速いくらいのスピードから始めて、無理なく、ゆっくりと。



◆ハイキング・トレッキング

自然の中を歩いてリフレッシュするのもおすすめです。上りや下りのある山道を歩くのは思った以上に体に負担がかかります。まずは低山から始めてみましょう。専用のシューズや装備をそろえ、準備は万全に。



2013 Autumn



足の爪に負担を かけていませんか?

歩くと痛い「巻き爪」を防ぎましょう



爽やかな秋のウォーキング...

でも、最近つま先が痛い。歩くたびにツキツキする。

そんなことが続いたら、一度、爪の形を見てみましょう。

もしかすると「巻き爪」になっているかもしれません。



◎ 爪が巻いて肉に食い込む「巻き爪」

「巻き爪」とは、その名の通り爪が筒状に巻いた形になってしまう状態です。主に負担のかかりやすい足の親指に起こりますが、他の指や、手の指にも起こります。

ひどくなると、爪が肉にどんどん食い込んで激しく痛んだり、巻き込まれた皮膚が化膿して、歩くことさえ苦痛になる場合も少なくありません。また、痛みをかばって歩くことから、足首やひざ、腰に負担がかかり、捻挫やひざ痛、腰痛を起こす原因にもなります。

◎ 最大の原因は「靴」

原因はいろいろありますが、最も多いのが靴によるものです。サイズの小さすぎる靴、大きすぎる靴はよくありません。かかとの高い靴、先のとがった靴は指先に体重が集中し、爪を横から圧迫するため、巻き爪になるのです。その一方で、履きやすいはずのスニーカーでも、きちんとひもを結ばないと靴の中で足が遊んでしまい、靴と親指がぶつかるため巻き爪になることがあります。

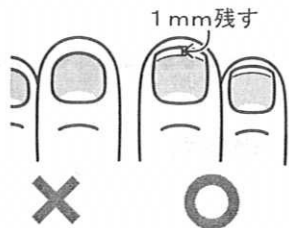
巻き爪を防ぐ日常のケア



正しい爪の切り方

短く、深く切れば食い込まなくなると思いますが、実は逆効果。角を丸く切ってしまうのも、左右に支えがなくなって爪が巻きやすくなります。

先端に白い部分が1mm程度残るくらいに切ります。角を残して四角く切るのがおすすめです。角はヤスリをかけておきましょう。



正しい靴の履き方

足や足の爪に負担をかけない
正しい履き方を習慣にしましょう。

①靴ひもをゆるめて、かかとを合わせる

靴のかかとの足がぴったりついた状態で、つま先に1~1.5cm程度の余裕があればOK。

②靴ひもをしっかりと結ぶ

つま先を上げて、前の方からしっかりと結びます。



編集後記

静かな秋の夜長——。1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けず、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。夜寝ようとしても、頭がサエてなかなか寝つ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。そんなとき、おすすめなのが、ぬるめのお湯に胸までつかる半身浴です。入浴中は好きな音楽を流すと、より一層くつろいだ気分になりますよ。

