

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



お元気ですか？

春です！

「Change」の時期を 元気に乗り切りましょう。



日差しがだんだん強くなり、暖かくなってきましたね。春は年度の変わり目で、環境が変わったり、生活のリズムが変わったりする方も多いのではないのでしょうか？ この「Change」の時期を乗り切るヒントをご紹介します。

元気の素 **1** 自分に必要なものを見極め、 しっかり食べて元気をチャージ！

通勤・通学で朝が慌ただしくなり、朝食をとらない方が増えるのも、この時期ならではの、また、ダイエットのつもりで朝食をとらない方も多いようですが、1日の食事のなかで一番重要なのが「朝食」です。

日本人の1食に必要な食材の目安量は、

- 肉・魚・豆・豆製品……自分のこぶし1つ分
- 野菜……生の状態で両手1杯分(そのうち1/3は緑黄色野菜がベスト)——ですが、いつも満点がとれるわけではありません。

そんなときは、バナナ1本、おにぎり1個、豆乳や野菜ジュースなど、少しでも口に入れることを忘れずに。

腸が動くことで、からだのスッキリ目覚め、食べたものが脳やからだのエネルギー源になり、午前中の仕事や勉強も能率アップしますよ。

元気の素 **2** 「いつもと違う」と思ったら 早めに相談を…

「食欲がない」、「ごはんがおいしくない」、「なかなか寝付けない」、「夜中に何度も目が覚めて、なかなか寝られない」、「今まで楽しかったことが楽しめない」、「何をしてもだるい」といった「いつもと違う」状態が2週間以上続いたら、からだや心が疲れているサインかもしれません。

人生のさまざまなタイミングで、体や心の調子を一時的に崩してしまうのは、誰にもあること。こころの健康は、「気の持ちよう」、「我慢すれば…」と思いがちですが、疲れなどにより「考える」、「判断する」ための伝達物質がうまく働かなくなって起こっていることが少なくありません。いわば、風邪をひくと鼻水が出るのと同じく、体の変化です。そんなときは、早めに医師に相談してください。

また、春は、気温の変化も大きく、初夏を思わせる陽気の翌日には冬並の寒さがぶり返すというような日も珍しくありません。気象の大きな変化は、人間にとって大きなストレスになります。体内の内分泌系や免疫機能が影響を受け、体調を崩しやすい時期でもあるのです。健康管理に気を付け、春を元気に過ごしましょう。



心の病を予防して すこやかに春を過ごす

入学式や人事異動などによって新しい環境が始まる春。本来、清々しい気持ちになるものですが、急激なストレスを感じる人もいます。五月病とも呼ばれる心の病は、心だけではなく、体にもさまざまな影響を及ぼします。

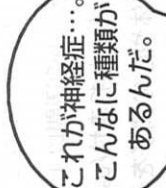


(あなたの心は健康ですか?)

環境 環境の変化でストレスがたまると、疲れやすくなったり、イライラしたりします。さらにひどくなると、学校や会社に行けなくなる場合もあります。このような症状は春に起こりやすく、五月病と呼ばれています。

五月病はもともとと大学入試を突破した学生が、五月の連休明けになって、無気力になることから名づけられたものですが、いまでは学生に限らず、社会人にも同様の症状が見られます。よく耳にする五月病は、病気だと思っている人も多いのですが、医学用語ではありません。心が引き起こす体の病気である心身症といえます。

心身症は、心だけでなく内臓などにも影響を与えます。たとえば、円形脱毛症や緊張によって何度も便意をもよおす過敏性腸症候群、生活習慣病でもある高血圧や狭心症、糖尿病なども症状として現れます。



(心に現れる五月病の症状)

出社拒否症



心の健康状態結果

1~4点

心配する必要はありません。しばらく様子をみてみましょう。

リラックスを心がける

ストレスを解消するには心身ともにリラックスすることが必要です。のんびりお風呂に入ったり、音楽を聴いたりして心を休ませましょう。

しっかり睡眠をとる

Check 自己チェックリスト

心の健康状態を知ることが肝心!

- ① ①~⑥の項目を読んで当てはまる項目の合計点を該当する結果から読みとります。
- ① 何をやってもつまらない
 - ② 最近、気持ちが落ちている
 - ③ 体がだるく、疲労感がある
 - ④ 体調が悪い日が続いている
 - ⑤ でできれば人に会いたくない
 - ⑥ テレビや新聞を見ない

What do you know?

ストレスの多い現代社会では、呼吸の浅い人が増えているといわれています。セロトニンを増やす呼吸法を生活に取り入れ、ストレス耐性を高めましょう。

坐禅の呼吸法でセロトニンを増やそう

セロトニンを増やすのに役立つのが、坐禅に使われる「丹田呼吸法」です。通常の呼吸は横隔膜を使いますが、この呼吸法は下腹部の腹筋を使うのが特徴です。

坐禅の呼吸法といっても、あぐらをかいた状態ではなく、いすに座ったり立った状態でも行えるので、仕事中でも気軽にできます。ストレスを感じたら、適時行



浅い呼吸はセロトニン不足を招く

長時間デスクワークやパソコンゲームなどを続けていると、緊張により呼吸が浅くなりがちです。呼吸が浅くなると、「セロトニン」の分泌が弱まります。

セロトニンは、ストレスをコントロールする脳内物質のひとつ。不足すると、うつ病につながりやすくなります。



＜マッスル金山＞

冬季オリンピックを毎日ライブ観戦の成果が発揮出来て、しかも多くの人から愛され、素晴らしい場所になったと思える、素晴らしい場所になった。そして小野塚選手の銅メダル！！

彼女は小さい時からスキーを始め、しっかり身に付けたからこそ、フリーに健康に生活してゆく事にも、とても上手に時間をかけて身に付けた習慣や技術や基本（練習）には単純だったんです。なので3日坊主になったり、幹トレーニングも地味で速攻性もあります。成功に決して近道が無い事が分

オリンピックのメダルの価値、出た感動です。寝不足の身体もミラクルのように興奮すると同じような刺激を浴びることが大好きな僕にとって良い事ばかりです。今回のテーマは基本（あたり前の事）をこのペースで走り切れば中々でこのタイムで走る人は、かなり継続変わります。自分がやってきた事に僕は「大器晩成」という言葉が好きな

例えは、1kmを6分台で走る人がこのペースで走り切れば中々でこのタイムで走る人は、かなり継続変わります。自分がやってきた事に僕は「大器晩成」という言葉が好きな

今回のテーマは基本（あたり前の事）をこのペースで走り切れば中々でこのタイムで走る人は、かなり継続変わります。自分がやってきた事に僕は「大器晩成」という言葉が好きな

例えは、1kmを6分台で走る人がこのペースで走り切れば中々でこのタイムで走る人は、かなり継続変わります。自分がやってきた事に僕は「大器晩成」という言葉が好きな

僕は「大器晩成」という言葉が好きな。僕に見ているのに下手でもいいから

セロトニンを増やす呼吸法(丹田呼吸法)

1

いすに座って背筋を伸ばし、肩の力を抜いて、丹田に手をあてます。ベルトは少し緩めましょう。



2

腹筋に力を入れ、肛門を閉めるよう意識しながら、10～15秒かけてゆっくりと息を吐ききります。



3

腹筋と肛門の力をゆるめ、その反動で自然に息を吸います。2、3を1分間に3～4回繰り返して5分ほど続けます。



セロトニンを増やす呼吸法で心身をリフレッシュ

脱メタボ！ダイエット！野菜から先に

同じメニューでも、野菜を最初に食べる食べ方とそうでない食べ方では、からだに与える影響は大きく違います。野菜から食べるとがメタボ予防にもなるのです。



「野菜が先」そのワケは？

食事を始めて、最初の10分のうちに野菜を食べると肥満防止に役立つのをご存知ですか？

理由① 血糖値の急激な上昇を抑える

野菜に含まれる「食物繊維」は胃酸で溶けないため、胃から小腸へと流れ、小腸の壁に膜をつくります。そのため、その後に入ってくる糖や脂は野菜の膜を通して小腸に緩やかに吸収されるようになります。すると、血糖値の急激な上昇が抑えられ、脂肪の蓄積や糖尿病、高血圧などの生活習慣病を防ぐことができるのです。

理由② 満足感が得られる

野菜を先に食べることで満足感を得やすくなります。生野菜やしゃつきりと彩りよくゆでた野菜は、噛む回数が増えて満腹中枢が刺激され、満足感が得られます。

「野菜を先に食べる」というのは簡単な方

法ですが、脱メタボ・ダイエット効果が期待され、その他にも、コレステロール値を下げたり、便秘を予防・解消する働きもあります。これまで何気なくとっていた食事の方法を見直して、新しい食習慣をぜひ身につけましょう。

やってみよう！ 食事が始まったら、まず野菜探し

目の前に並んでいる料理をざっと眺め、野菜から食べ始めましょう。よく噛むことを意識して、それぞれの野菜の味を堪能しましょう。煮物に含まれる野菜やスープ、みそ汁に入っている野菜でも、あわてて食べずに一口ずつゆつくりと。ひしきやわかめなどの海藻類も先に食べましょう。野菜と同様、食物繊維がたくさん含まれるので有効です。こうして食べているうちに10分がたち、満足感もでてきます。その後は、他のおかずやごはんを楽しくいただきます。



おかげで、舌が慣れる前なので、生野菜もドレッシングやマヨネーズをたっぷりつけてなくても、おいしくいただけます。まずは、一口そのままでバクリ！

栄養素の宝庫！春野菜

春野菜は、色鮮やかで栄養素が豊富に含まれていることが特長です。ビタミンCや食物繊維などが豊富な野菜が多く、便秘の予防・改善、コレステロールを排出する効果があります。

片脚で立ち

■測定方法

- ① いすに浅く座り、左脚を床から少し浮かし、右足を前に出す。
- ② 右足のつま先が右ひざの真下にくるようにする。
- ③ そこから右脚だけで立ち上がります。反動をつけずに、ゆつくりと立ち上がるようにします。(反対の脚でもやってみましょう)

■測定評価

● どうやっても立てない	→	体力年齢 60歳以上
● 反動をつければ立てる	→	体力年齢 40～50歳
● ぐらつくがゆつくり立てる	→	体力年齢 20～30歳
● ぐらつかずにゆつくり立てる	→	体力年齢 スポーツマン

改善エクササイズ

脚力向上には、

- ① いすの座面の前に立ち、足は肩幅に開きます。
- ② そのまま4秒ほどかけて、お尻がいきなり触れるまで、ひざはつま先より前に出ないように。腰をすばやく保ってください。
- ③ 4秒くらいかけてゆつくり立ち上がります。

※ この動作を連続で15回繰り返し、30秒ほど休憩します。

2014 Spring



メタボ解消には、
3カ月で3kg減を目指そう!

目標 1カ月に1kgずつ減らすため、
1日240kcal 減らそう

体脂肪 1kg = 約7,000kcal
7,000kcal ÷ 30日 = 約233kcal

食事で120kcal 減
運動で120kcal 減
を目指す!

春です! コートを脱いで気になるのがお腹周り。3kg 体重を落とせば、血圧・血糖値・脂質異常が改善され、メタボ解消に向かう方が多いといわれています。1カ月に1kg ずつ減らすのが、無理のない減量ペース。まずは「これなら続けられそう」と思えることを、3カ月続けてみましょう。

食生活改善のヒント

下記の中から実行できそうなものを毎日 2 ~ 3 個組み合わせれば、1日 120kcal 減を達成できます。

例 ①+③=120kcal

目標120kcal達成!

1 コーヒーや
ジュースは無糖に

缶コーヒーを
無糖にすると
約70kcal 減

2 ごはんを毎食
ひと口分減らす

ごはんを毎食ひと口分減らすと、
1日で
約80kcal 減

3 ドレッシングは
ノンオイルを選ぶ

ドレッシングを
ノンオイル
にすると
約50kcal 減

4 外食では
低カロリー
メニューを

チャーシューメンを
ラーメンにすると
約100kcal 減

5 ビール中ジョッキを
グラスにする

中ジョッキを
グラスにすると
約80kcal 減

6 お菓子は
低カロリーなものを

カスタードプリン
をゼリーにすると
約100kcal 減

運動量を増やすヒント

運動をする時間がなくても、日常の中でこまめに動く
ようにして、1日120kcal減を目指しましょう。

例 ①+③+⑤=148kcal

目標120kcal達成!

1 ランチや買い物は
少し遠くの店へ

約63kcal

2 買い物などで
ゆっくり歩く

約79kcal

3 電車やバスで
座らずに立つ

約38kcal

4 エレベーターは
使わず階段を上がる

約42kcal

5 いつもより
ゆったり入浴

約47kcal

6 子どもや
ペットと遊ぶ

約88kcal

編集後記

日本の春の象徴として親しまれる桜は、花芽を夏に作り、秋になると休眠、冬の寒さにさらされた後、花芽は目覚め、気温が高くなるにつれて生長し開花します。満開の日数は、ソメイヨシノ、ヤマザクラ、シダレザクラで5~7日ほど。長い間、春を待ちわびていても、美しい時期はあっという間です。日頃忘れてしまいがちな時間の大切さを感じます。美しい桜を見逃さないように眺めながら、気分を心機一転! 何か新しいことを始めたい春です。

