

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



2014 Autumn

お元気ですか？

味覚の秋…

その間食が肥ゆる元？！

秋 は収穫のとき。旬の味覚が店先にあふれます。気候が涼しくなるにつれ、食欲も増してきます。しかし、食欲にまかせて食べているのは肥満が心配です。かといって3度の食事を抑え気味にしては、取るべき栄養素が偏らないか、こちらも気がかり。そこで、普段の食事はきちんと取るとして、**余計なもの、を口にしていないか、振り返ってみましょう。**

「余計なもの、すなわち間食。職場や家庭で、食事時間以外に、目の前に出されたおいしそうなものについ手

が伸びていませんか？

3度の食事をきちんととっているなら、間食はエネルギーオーバーになります。つまり、脂肪として体内に蓄積され、馬ではなく「あなたが肥ゆる秋」になってしまいかねません。

間食は、1日に必要なエネルギーの10%以内、200kcal以内に抑えましょう。そして、食べ過ぎたり飲み過ぎてしまったときは取り過ぎたエネルギーを運動で消費しましょう。

原則は…食べたら動く

「運動の秋」です。食べ過ぎたと思っ

たら、できるだけ体を動かして、オーバー分の摂取エネルギーを消費してください。

とはいえ、たとえプリン1個分のエネルギーでも、それを消費するには、体重60kgの人ならジョギング30分、速歩や自転車運動だと60分も行わなくてははいけません。

肥満にならない原則は「食べたら動く」ですが、その前の大原則は、やはり「食べ過ぎない」ことです。

カロリーを上手にコントロールして、秋を健やかに過ごしましょう。

●主な間食類・アルコール類(1回分の量)のエネルギー量(kcal)●



焼きプリン
140g
199kcal



マンゴープリン
140g
210kcal



チーズケーキ
1個
305kcal



ドーナツ
1個
232kcal



バニラアイスクリーム
120ml
298kcal



ストロベリーアイスクリーム
120ml
260kcal



オレンジジュース
1本 500ml
175kcal



ミルクティー
1本 280ml
92kcal



ビール
中ジョッキ 500ml
200kcal



日本酒
1合 180ml
180kcal



焼酎のお湯割り
グラス1杯 180ml
110kcal



ウイスキー シングル
グラス1杯 30ml
70kcal



食欲の秋



肥満を予防&改善しよう

秋は食べ物がおいしく、とかく食べすぎてしまいがちなシーズン。

食習慣の乱れは肥満を招き、メタボリックシンドロームにつながりますので気をつけましょう。

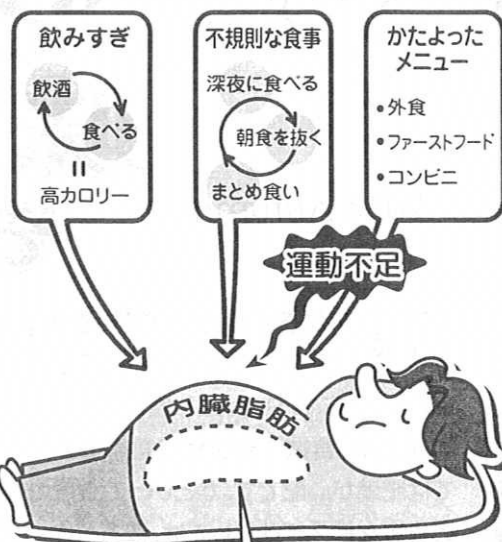


食生活の乱れはなぜよくないの？



不規則な食事は内臓脂肪をためやすく、メタボリックシンドロームの原因に

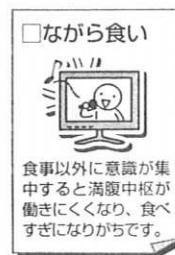
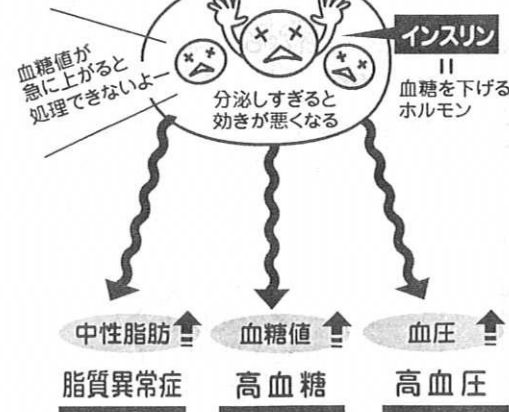
食べすぎ、飲みすぎ、朝食抜き、昼や夜にまとめ食い……、このような乱れた食生活は内臓脂肪をためやすく、肥満を招く原因となります。食べた分のエネルギーを運動などで消費できればいいのですが、忙しい毎日を送っている現代人は運動不足になりがち。内臓脂肪が多くなると血糖を下げるホルモン＝インスリンの効きが悪くなり、脂質異常症（高脂血症）や高血糖、高血圧を進行させてしまいます。



どんな食べ方がよくないの？



こんな食習慣はありませんか？
食事のとり方を見直しましょう。



肥満を防ぐ食事のとり方は？

！ 少しの意識で、食生活は改善できます

忙しい毎日のなかで、食事ばかり気をつけてはいられませんが、食事をとるときにちょっとした点に気を配るようにすれば、肥満になりにくい上手な食生活に近づきます。



家で

- ・調理法に一工夫。「焼く・揚げる」より「ゆでる・蒸す」
- ・塩分のとりすぎに注意し、なるべくうす味で素材の味を生かす
- ・インスタントなどお手軽食品ですませない
- ・夕食は軽め、朝にしっかりを習慣に



レストラン・外食で

- ・主食・主菜・副菜がそろっているメニューを選ぶ
- ・ドリンクバーは、2杯目からは無糖のお茶やコーヒーを
- ・サラダや小鉢などで、野菜や海藻類をとるように心がける



ファーストフードで

- ・単品ですませず、サイドメニューのサラダや果物もあわせて
- ・雰囲気につられての早食いは禁物。ゆっくり噛んで食べる
- ・できる限り深夜に立ち寄らない



コンビニで

- ・カロリーや栄養表示を確かめて買う
- ・お弁当は脂質の多い唐揚げやフライなどが続かないように
- ・なるべく品目の多いお弁当を選ぶ
- ・菓子パン類と甘い飲み物の組み合わせは×



居酒屋で

- ・揚げ物や焼き鳥などだけでなく、野菜の煮物やサラダなども選ぶ
- ・濃い味付けのものは飲みすぎの原因となるので避ける
- ・アルコール類は、1回の食事で飲む量を決めておく
- ・飲酒後のラーメンはエネルギー過剰摂取のもと

肥満防止に効果的な食べ物は？

！ 肥満予防に食物繊維をとりましょう！

食物繊維は便秘を予防する整腸効果のほか、血糖値上昇の抑制、血中のコレステロール濃度の低下などのさまざまな生理機能を持っています。

体のなかに入った食物繊維は、水分を吸収して容積を増やし、水と一緒にいろいろなものを吸着します。

このため、糖質や脂質などの栄養素の吸収を遅らせます。食べたものがゆっくりと消化されるようになるため、血糖値が急上昇してインスリンの効きが悪くなるのを防ぎ、脂肪を作るスピードを落とすことにつながるのです。

食物繊維が多い食品



What do you know?

セロトニン不足度

CHECK!

あてはまるものに☑をつけ、点数を合計しましょう。

- ☐ 朝、寝起きが悪い
- ☐ 寝つきが悪く、よく眠れない
- ☐ 低体温、低血圧ぎみだ
- ☐ キレやすく、いつもイライラする
- ☐ 表情がトロンとしている
- ☐ あまり運動しない
- ☐ パソコンを長時間使う
- ☐ ほとんど太陽の光を浴びない

6～8点
重度のセロトニン不足です。

3～5点
セロトニンがやや不足しています。

0～2点
とくに問題ないでしょう。

厚生労働省の調査によると、平成20年にはうつ病をはじめとする気分障害の患者が104万人を超え、9年間で2.4倍に増加しました。心の病が増加する背景として、生活習慣の乱れが、脳内の「セロトニン」不足を引き起こしていることが挙げられます。

セロトニンは脳内の神経伝達物質のひとつで、快楽をつかさどる「ドーパミン」と、ストレスに反応する「ノルアドレナリン」の2つを適度にコントロールし、精神を安定させる役割があります。このセロトニンが不足してくると、ストレスをコントロールできずにキレやすくなったり、うつ病やパニック障害、摂食障害などにつながります。



メンタル
ケア

**セロトニン・ウォーキングで
心も体もいきいき健康に!**

有酸素運動として人気のウォーキング。体だけでなく、心の健康にも役立つことをご存じですか？

うつ病などの心の病の増加は、セロトニン不足が原因

集中して歩くと セロトニンの分泌が活性化

Point 1 余計なことを考えず、歩くことに意識を集中する

考えごとやおしゃべりをしながら散漫に歩くと、効果が低くなります。自分の歩調や呼吸、腹筋などを意識して歩きましょう。

Point 2 胸を張って元気よく、リズムカルに早歩きする

頭の中で「イチ・ニ・イチ・ニ」と唱えたり、和太鼓など歌詞がなくリズムのよい曲を聴きながら歩くのもおすすめです。普通の曲ではメロディーに気をとられ、効果が低くなるためご注意ください。

Point 3 時間は5～30分で、疲れない程度に歩く

疲労はセロトニンの分泌を抑制するため、無理は禁物です。

Point 4 太陽の光を浴びる

セロトニンは朝、目から入る太陽の光の刺激で分泌されるため、朝に日光浴をかねて歩くと効果的です。

セロトニンの分泌を増やすには、乱れた生活習慣を改善するとともに、太陽の光を浴び、「リズム運動」を意識的に行うことが大切です。もっとも手軽でおすすめのものが、セロトニン・ウォーキングです。

集中力が高まる

前向きな
気持ちになる

気持ちが
落ちつく

表情が引き締まり、
姿勢がよくなる

朝の目覚めが
よくなる



What do you know?



大事に味わう



お酒は特別なときにだけ、大事に味わって飲みましょう。

対策

- よいお酒を少量味わって飲む
- 飲むのは記念日限定に

会話を楽しむ



飲み会の目的をお酒から、会話を楽しむことに変えましょう。強要はNGです。

対策

- 無理強いや一気飲みは厳禁
- 酔うためのお酒はやめる

酒量をコントロール!

お酒を味わうために

ライフスタイルからお酒との付き合い方を考え直して、飲み方をしっかり自分でコントロール。おいしく味わうためにも大事です。



メリハリをつける

「飲む」時間を活用すれば、いろいろなことができるはず。メリハリをつけて楽しみましょう。

対策

- 飲み会の誘いを断る勇気をもつ
- お酒を飲まない集まりに参加する
- お酒から離れた趣味をつくる



量と時間を決める

飲む前に量と時間を決めて、飲み方の「自己コントロール」を徹底します。

対策

- 飲む前に帰る時間を宣言する
- ほろ酔いまでで残りはノンアルコール飲料に

日本人の半数は生まれつきお酒に弱い

アルコールが分解される際に生じるアセトアルデヒドは、二日酔いや悪酔いの原因となり、発がん性をもつ有害物質です。このため、「アセトアルデヒド脱水素酵素」によって分解されて体外に排出されます。アセトアルデヒド脱水素酵素の働きの強さは遺伝子で決まり、生まれつき3つのタイプに分かれます。

日本人の半数はAGタイプ、AAタイプで、アセトアルデヒドの影響を受けやすく、お酒に弱いタイプといわれています。

アセトアルデヒド脱水素酵素の3タイプ

GGタイプ

アセトアルデヒドをほとんど分解できて悪酔いせず、お酒に強い。



AGタイプ

分解能力がGGタイプの1/16。悪酔いや二日酔いを起こしやすい。



AAタイプ

分解能力はゼロ。少量のアルコールで死亡することもある。



スポーツ前後のストレッチで ケガを防ぐ・疲れをとる！



ポイント

久しぶりの人はとくに念入りに

運動会などでからだを動かす機会が多くなる秋。運動会の前後には、しっかりとストレッチを行いたいものです。

運動前のストレッチは、筋肉を温めて、関節の可動域を広げ、柔軟性を高める効果があり、肉離れなどのケガから守ってくれます。

運動後は、乳酸などの疲労物質が筋肉にたまりますが、ストレッチによって血流が改善し、疲労物質が取り除かれ、疲れが残りにくくなります。しっかりとストレッチをしておけば、翌日の筋肉痛も軽くなるはず。ふだん運動をしていない人は、とくに念入りにストレッチをしましょう。

リレーやサッカーに！

大きな一歩

太ももの内側と股関節を伸ばす

左右各2回で1セット

右ひざを立てて、左脚は足首を伸ばして床につけます。両手は右ひざの上におきます。

1



2

息を吐きながら、徐々に上半身を前方に移動させ、体重をかけていきます。股関節が伸びていることを意識しながら、20秒間姿勢をキープします。息を吸いながら、元の姿勢に戻します

背すじはまっすぐ伸ばしたまま



バランスがうまくとれない人は、左手を地面につける

ココをCHECK!

左ひざは股関節の後ろになるように

床につけている左ひざは、股関節よりも後ろにおくことで、脚が大きく開き、股関節がよく伸びます。



ストレッチの効果を高めるコツ

◆基本の呼吸法

- ・呼吸を止めない
- ・筋肉を伸ばしたり、ひねるときに息を吐く
- ・「鼻」から吸って、「口」から吐く

◆反動をつけて動かさない

- ◆伸ばすときの目安は「イタ気持ちいい」くらい。痛いとき、異常を感じたときはすぐに中止を

※回数やセット数、時間は目安です。

綱引きやテニスに！

腕&肩

クロスストレッチ

腕と肩の筋肉を伸ばす

- 1 右腕は手のひらを上にして、まっすぐ前に伸ばします。左腕で右腕を抱えてクロスし、手前に引き寄せます。10秒間キープします。

呼吸は自然に

2

右腕と左腕をクロスしたまま(1の姿勢のまま)、頭の後ろへもっていき、右ひじに左手を当てて、左に引っ張ります。10秒間キープします。



右ひじが曲がらないように

左右各2回で1セット

Let's challenge!

ダイナミックストレッチで 筋肉をウォームアップ!

筋肉を繰り返し動かすダイナミックストレッチで筋肉を温めます。肉離れ予防に効果的!



かかとの「上げ」「下げ」を繰り返す

ロコトレで目指せ! 健康長寿

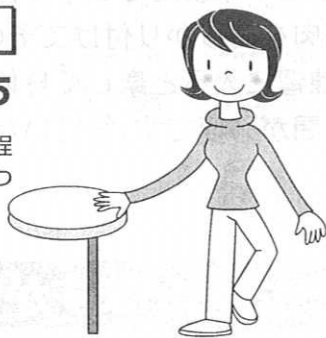


ロコモとは、骨や関節、筋肉などの運動器の機能が衰えて、歩いたり、体を動かすことが困難になり、将来、要介護や寝たきりになりやすい、または介護を必要とする状態をいいます。「片脚立ちで靴下がはけない」「階段を上するのに手すりが必要」「15分くらい続けて歩けない」など心当たりのある人は注意が必要です。ロコモが心配な人は、ロコトレの基本である「片脚立ち」や「スクワット」から始めてみましょう。

ロコトレ 1

片脚立ち

片方の脚を床につかない程度に上げたまま、1分間立つ
(左右各1分×1日3回)



POINT

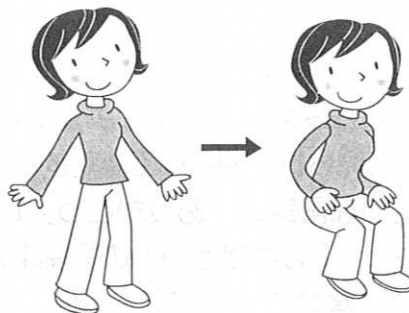
転倒しないように、心配な人は机などつかまるものがある場所で行いましょう。

ロコトレ 2 スクワット

足を肩幅に開き、背筋を伸ばして、イスに腰掛けるようにお尻をゆっくり下ろす
(1セット5～6回×1日3セット)

POINT

膝を曲げる角度は90度を超えないこと。膝はつま先より前に出ないように。支えが必要な人は机などを利用して、安全のためにイスの前で行いましょう。



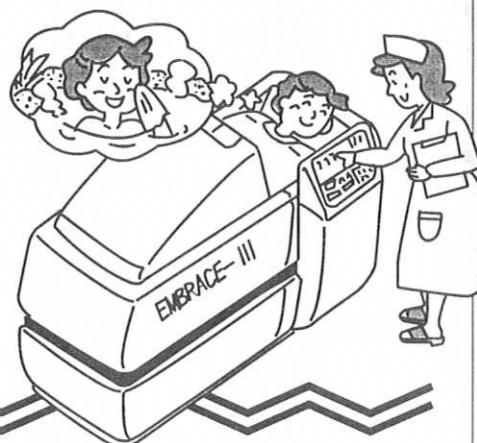
※足腰に痛みのある人や治療中の人は、医師に相談のうえ行ってください。

「ロコモ」をご存じですか? 日本整形外科学会が提唱した、運動器の障害により要介護や寝たきりの可能性が高まる「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略称で、これを防ぐ運動が「ロコトレ」です。

血行を改善し ウォーキングなどの 疲労回復にも効果的です!

全身温熱治療器「インブレイス」は、体に優しい近赤外線と遠赤外線による温熱(60℃～80℃)で全身を包み、体のすみずみまで血行をよくして、身体の疲労を改善します。温泉に入っているように気持ちがよく、とてもリラックスできますよ。

全身温熱治療器 「インブレイス」



〈マッスル金山の貯筋のススメ NO48〉

体幹トレーニング流行っていますよね。インテルの長友選手(サッカー)の本もベストセラーです。体幹とは、頭、手、脚以外の事を言います。体幹を鍛えると、歩いたり走ったりする時に、足の裏がつかまえた地面の力を上半身に伝える役割をしたり、水泳で身体を水平に保ち、安定した推進力を伝える事が出来ます。体幹をただ強くするだけではなく、しっかり意識してトレーニングを実践する事で、使える身体になります。

① 竹馬に乗って歩いているような体幹軸のイメージを持っている人

② モデルウォーキングのように1本の線の上を回転するイメージを持っている人

それぞれやり易い方で動きづくりをしてもらおうと更に楽に動けるようになります(運動選手はパフォーマンス向上)これらも継続しなければ効果は弱く、止めてしまえば元に戻ります。体幹トレーニングを実施する時は鏡の前か、人にチェックしてもらって下さい。しっかり身体も軸が出来ていない状態では効果が望めません。最初は短い時間、少ない日数で良いので、自分の身体をしっかりコントロールするつもりで1本または2本の棒のイメージを持って行なって下さい。僕が思う理想は、まず大きな筋肉をしっかり付けてその後、体幹トレーニングで神経のスイッチをつなぎます。そして技術練習に入ると楽しく身体を使う事が出来るようになっているのです。すみません、やっぱり時間が必要です。気付いた時から始めて下さいね。いつも読んで頂きありがとうございます。

質問はMAX:025(772)4608へお気軽にどうぞ。

一日どれだけ ありがとうございますか?

過去にやってしまった事や言ってしまった事は、生涯覆らない、とはよくいわれます。覆水盆に返らずのことわざ通りです。しかし一度起こってしまった事実は変える事はできないが、その印象は変えることが出来ると言います。印象は、見方によって変わる、見方は、言葉によって変わる。たとえ過去さへも、言葉によって変えることが出来ると。暗くて否定的な言葉を使う人は「暗い人」に見られ、明るくて肯定的な言葉を使う人は「明るい人」に見られます。もっとも明るくて肯定的な言葉は「ありがとう」という感謝の言葉。一日、どれだけのありがとうを言っていますか…「ありがとう」の言葉あふれる人生でありたいですね。

そしてもうひとつ、言葉について

脳は言葉の意味を読み取る機械です。考えている事もしゃべっている事も全部意味を読み取り身体を使って表現しようとしします。ただし脳には人称がなく、すべて自分の事として読み取ってしまいます。たとえば、どこかで見てきた、とてもつらい話をしていると自分が体験もしてもしないのに脳は読み取り話している人を悲しくさせます。また、けんかをするとう腹が立つのは、相手の言葉によってではなく、自分が発した、また考えた言葉によって腹を立てているということになります。たとえばAさんがBさんに「きれいねえ」と言ったら誰が反応するのでしょうか?言われたBさんが反応するのではなく、その言葉を言ったAさんの脳が「きれい」を読み取り身体に表現するのです。という事はほめられたBさんより、ほめたAさんの方が、美しく綺麗になるという事なのです。言葉は使った人にご利益があるということ…逆に傷つける言葉を使えばそれも全て自分に跳ね返る…という事。もちろん言われたBさんも気分はよくなると思います。日頃からいい気分になれる言葉を使い、自分も人さまも気分良く、そして自分を高めて行きたいものです。