

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



2018 Spring

※4月29日～5月6日迄工事の為休診致します。

お元気ですか?

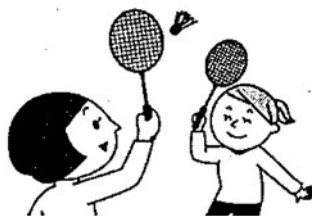
プラス テン

今の生活に身体活動を+10!!

春です! 体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。ふだん、あまり動かさない体は、油をさしていない機械のようにだんだん動きにくくなり、機能が低下してしまいます。そこで、今より10分多く、毎日の生活の中で体を動かすこと「+10」(プラステン)を始めてみませんか!?

こんな工夫で
身体活動を+10

今よりも10分多く、日常の運動量を増やすことから始めましょう!



仲間と一緒に



家事を
小まめに行う

買い物は徒歩で



電車やバスでは立つ



何かをしながらストレッチ

有酸素運動と
筋トレを
組み合わせる



2階、
3階までは
階段で



ロコモティブシンドローム(ロコモ)

をご存知ですか?

運動器(骨・関節・筋肉)の障害や衰えのために、移動能力(立つ・歩く・走る)が低下し、生活の自立度が低くなる状態を[ロコモティブシンドローム(運動器症候群)]と言い、進行すると介護が必要な状態となります。

30代～40代の方は、「介護の話はまだ先」と思うかもしれませんが、現在、ロコモは予備群を含めると約4,700万人にのぼり、40歳以上の5人に4人が[ロコモ予備群]であると推計されています!!

加齢によって筋肉や骨密度が減ってしまう前から、日常生活に運動を習慣づけることがロコモの予防となります。

ロコモ予備群



今は自覚症状はないけれど…
＜40代＞

20～30年後



要介護

転んで
骨折

杖が
必要

何もしていないと将来
ロコモや要介護になることも
＜60代以降＞



健康クイズ

健 康づくりの基本は、バランスのとれた食事と適度な運動など、健康的な生活習慣をもつこと。そして、健康に関する正しい知識を身につけることです。そこでこのコーナーでは、知っておきたい健康の知識をクイズにまとめてみました。楽しくクイズを解きながら正しい知識を身につけて、毎日の健康づくりにお役立てください。

正しい知識を身につけて、健康づくりに役立てましょう



① 春うらら…。ランチの後の猛烈な睡魔。なんとかならない？

A. 午後1～2時ごろに眠くなるのは、人間のサーカディアンリズム(概日リズム)という体内時計によるもので、生理的現象といえます。

しかしランチの内容によっては、さらに眠気が強くなるので注意が必要です。ランチにご飯やパスタを多く食べると、血糖値が急上昇しやすくなります。糖尿病の素因のある人はもちろん、メタボや日ごろ運動不足で筋力の低下しているような人はその傾向が強くなります。すると、それに反応して、脳がぼーっとしたり、眠くなったりしてしまうのです。



ご飯やパスタ、麺類といった炭水化物を控えめの量にしたり、サラダや煮物などの食物繊維をとってから食べるなどの工夫でも、血糖値の上昇をおだやかにすることができ、眠気防止に役立ちます。また、食後に軽く運動することも効果的ですが、辛ければ15分程度の仮眠をとりましょう。

② おこげを食べるとがんになるから、避けたほうがよい？

A. がん発症に関わるとされている「活性酸素」は、油物や肉類などに多く含まれる「糖化たんぱく」が要因の一つといわれています。肉や魚、ご飯などのおこげはその「糖化たんぱく」にあたります。

しかし、カラダに悪影響を及ぼすのはおこげを1日にどんぶり数杯分も食べた場合です。ですから過剰に避ける必要はありません。



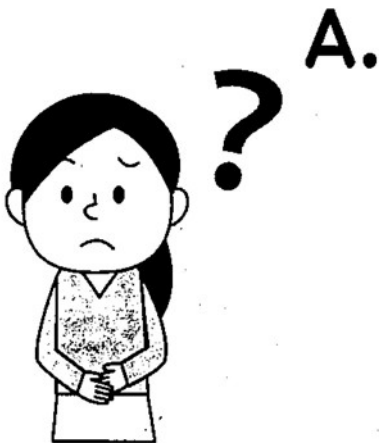
③ 健康診断の前日に、ビタミンCのサプリメントを飲んではいけないうってホント？

A. ビタミンCのサプリメントを健康診断の前日に飲むと、その成分が尿検査の潜血反応をブロックしてしまい、血尿があっても「問題なし」という結果になってしまう可能性があるため、飲まないようにしましょう。

また、血液検査の結果をよくしようと野菜や果物を大量にとる人がいますが、同じくビタミンCを多くとることになるので、極端な食事変更は禁物です。



④ 毎日便が出ていれば便秘ではない？



A. 便秘は、3日以上排便がない状態、または毎日便があっても残便感がある状態と定義(日本内科学会)されています。つまり、毎日出ていても自分で不快だと感じる症状があればそれもまた便秘とみなされます。

便秘の原因はさまざまですが、女性は男性より骨盤が広く、腸が落ち込んでたるみやすいことから、便の滞留時間が長くなる傾向があります。また便を押し出すのに必要な腹筋などの筋肉が弱いことも女性が便秘に悩む一因です。

天然の便秘薬としておすすめしたいのがウォーキングです。下半身を動かすことで腸の蠕動(せんどう)運動が高まり、自然なお通じへと誘導してくれます。

⑤ お酒を飲んですぐ赤くなる人は、食道がんになりやすいってホント？

A. お酒を飲むと顔が赤くなったり頭が痛くなったりするのは、アルコールが体内で代謝されて出るアセトアルデヒド(毒素)の作用によります。

アセトアルデヒドは酵素によって体内で無毒に分解されるのですが、お酒を飲んですぐ赤くなる人は、このアセトアルデヒドを分解する酵素の働きが弱いからです。

これまでの研究で、酵素の働きの弱い人は、飲酒により食道がんになりやすいことがわかってきました。

食道がんは胃内視鏡検査で早期発見が可能ですので、赤くなる人で飲酒する機会の多い人は、定期的な検査をおすすめします。



What do you know?

「人間関係ストレス」を溜め込まない秘訣

メンタル
ケア

健康ナビ

苦手な人との接し方

春は新しい生活や仕事、人間関係など、身の周りの変化が激しい季節です。苦手な人と接しても、普段と変わらず平然としていられる人もいれば、ストレスが最大限にたまってしまいう人もいます。メンタルの強い人は、苦手な人と接するとき、どのような考え方をしているのか、その「秘訣」をご紹介します。

秘訣その1



嫌な面ばかり見続けない
(認知的なアプローチ)

メンタルの弱い人は、その人の嫌な面ばかり見続けてしまい、自分でマイナス感情を強化してしまう傾向にあります。嫌な面を見続けている限り、不快感に支配されることになります。

しかし、メンタルの強い人は、嫌なことは嫌なこととして理解し受け取りますが、そこを見続けたりはしません。

嫌なことに意識を向けて考え続けても、何も変わりません。無駄なことをせず、建設的なことに対してエネルギーを注ぎます。

このような物事の見方、捉え方を「認知」といいます。メンタルの強い人と弱い人の認知の特徴を理解し、柔軟な考え方をすることがポイントです。

メンタルの弱い人の 認知の特徴

- ・嫌な面ばかり見続ける。
- ・嫌なことを考え続ける。
- ・自分でマイナス感情を強化してしまう。
- ・1つの思考にこだわってしまふ。



メンタルの強い人の 認知の特徴

- ・嫌な面から意識を遠ざける。
- ・その人のよい面にも意識を向けてみる。
- ・「苦手な人との付き合いを通して、ストレス耐性が高まる」など、メリットと考える。



秘訣その2



壁をつくる

(適切な人間関係の距離をつくる)

苦手な人があなたの「領域」にスケスケと入ってくる場合は、壁をつくりまします。基本的に「相手が必要以上に自分の領域に入れない」という意思をもちます。そのうえで相手に不快なことをされたときに、相手が「瞬八ツ」とするような言葉を投げかけます。

たとえば苦手な上司にひどい言葉を投げつけられたら、「その言葉、かなり胸に刺さりました」などと、どれだけ重く受け止めているかを伝えるのです。相手も無意識に壁を感じるので、それ以上踏み込めなくなります。壁をつくることで、何もかも相手に左右されることはなくなります。



秘訣その3



休日に好きなことをする

(リフレッシュする)

メンタルの弱い人は、帰宅後や休日も気分が晴れず、嫌なことを思い出してふさぎ込む傾向があります。しかし、メンタルの強い人は、オフタイムに嫌な気分を引きずることはなく、積極的に気分転換を図っています。

休みのときにすっきりリフレッシュすることで、タフなメンタルを手に入れましょう。



What do you know?

こころの 不調を解消しよう!



ストレスがたまると、頭痛、肩こり、疲労やイライラ、免疫力の低下、老化の促進…と心身にさまざまな悪影響を及ぼします。ストレスがたまってきたと感じたとき、今の生活を振り返ってみてください。不規則な食生活、運動不足、夜ふかしなど、心当たりはありませんか。生活リズムの乱れはストレスの蓄積を促します。心当たりのある人は、生活リズムを整えることが必要です。

秘訣
1

しっかりとした休養をとる

人は忙しかったり、何かに追われていたりすると、徐々にこころのエネルギーが枯渇していきます。そこで、離れることができるストレスからは極力離れて、自分のホッとする時間を多く持つようにしましょう。



秘訣
2

自分のルーティンを 思い出し、実行する

「毎日ゆっくりお風呂に入っていた」、「毎朝通勤電車で英会話を聞いていた」、など自分が調子よく元気に過ごしていたときに繰り返し行っていた生活習慣(ルーティン)を思い返してみてください。そして、無理のない範囲で、その生活習慣を取り戻してみましょう。



秘訣
3

睡眠時間を確保する

心身の回復にとって、睡眠はとても大切です。心の不調を感じたときには、一日7時間を目安に、十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。また、休日にお昼まで寝てしまうと、生活リズムが崩れてしまいます。平日と休日の起床時間の差は1～2時間程度になるように意識しましょう。



秘訣
4

規則正しい食生活、 絶対的な禁酒

生活のリズムが乱れると、自律神経のバランスが崩れ、心身の不調の原因となります。できるだけ食事をする時間を一定に保ち、バランスよい食事を心がけましょう。また、飲酒は睡眠の質を低下させたり、次第に酒量が増えてしまったりしますので、不調を感じたときの飲酒は控えることが適切です。



秘訣
5

信頼できる人に とりあえず話してみる

人に話をしてみることで、自分の頭の中で整理されたり、悩みが吐き出されてスッキリとした感じが得られたりします。「誰かに相談しても事態は変わらないから」と考えず、まずは信頼できる人に自分の悩みや心配を打ち明けてみましょう。



※もし、これらを2週間実行しても症状が回復しない場合には、早めに専門医に相談するようにしましょう。



季節のトラブルに効く食材

寝つきの悪いときに 睡眠の質を高める

寝つきが悪いと睡眠の時間と質の両方が悪くなり、翌日に疲れを持ち越してしまいます。

寝つきをよくするには、ハーブティーやホットミルク、ミルクココアなどがおすすめです。温かく甘い飲み物は体の緊張を解きほぐし、安らかな睡眠を誘います。お酒はウトウトさせる効果はあっても熟睡を邪魔してしまうので、寝酒は厳禁です。

では寝つきのよい食べ物は何なのか？ という

と、現在、直接睡眠を促す食品は解明されていません。

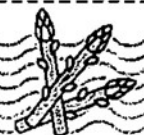
しかし、何が「睡眠の邪魔」となるかは明らかです。それは、ずっしりとした満腹感。食べすぎ、特に揚げものなど脂肪分の多い食事に原因があります。脂肪分が多いと消化吸収に時間がかかり、胃腸は約7時間フル回転で働き続けます。すると自律神経が高ぶった状態となり、入眠に必要な神経の安静が得られなくなってしまうのです。

寝つきの悪い日が続くようなら、夕食のメニューをあつさりしたものに変わてみましょう。睡眠の質を高めるには、これから旬のグリーンアスパラガスやニラがぴったりです。アスパラサダやニラ玉などにすると自然にたっぷり食べることができます。疲労回復や体にスタミナをつける成分も豊富に含まれており、睡眠の疲労回復効果を増強します。



おいしい!
安い!
栄養もある!
旬の食材

グリーンアスパラガス



旬カレンダー

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

店頭では1年を通して手に入れることができるグリーンアスパラガスですが、旬は春から初夏にかけて。旬の時期は甘みが多く、ミネラルやビタミンCも豊富です。

疲労回復に役立つ アスパラギン酸

アスパラギン酸は、その名のとおりアスパラガスに由来するアミノ酸のひとつです。窒素代謝やエネルギー代謝にかかわるため、疲労回復に効果があります。その効果はスポーツドリンクにも配合されるほどで、スポーツ選手のスタミナ維持にも活用されています。また、代謝が促進されるため、美肌効果にもつながります。

なお、穂先に多いルチンの含量も特筆すべき点です。毛細血管を丈夫にし、血流をよくする働きがあるので、動脈硬化や脳血管障害予防にもなります。



Q 産地は
どの都道府県が多い?

2014年度の農林水産省データによると、全国の出荷量トップ3は、北海道(全国シェアの約17%)、佐賀県(同11%)、長野県(同9%)です。

Q 新鮮なものを見分ける
ポイントは?

穂先が固くしまり、茎の断面が太く丸いものを選びましょう。縦の筋がほとんどなく、茎に付いているはかまが正三角形のものが新鮮です。

猫背を解消!! 胸のストレッチ



オフィスワークや家事作業などで前かがみになる時間が長く続くと、ねこ背になり、肩こりなどの不調の原因となります。ねこ背で縮んだ胸の筋肉(大胸筋)をストレッチでよく伸ばし、正しい姿勢を保ちましょう!

壁を使った胸のストレッチ

●左右各15秒×2セット



①足を肩幅より広く開き、腕の長さ分くらい離れて立ちます。両手を壁の高さで大きく広げ、腕立て伏せするような姿勢をとります。



②顔を左側にねじり、体の中心に向けて右肩を壁に近づけます。右の大胸筋がよく伸びていることを確認しましょう。反対側も同様に行います。

肩甲骨寄せ腕上げストレッチ

●各15秒×2セット



①足を肩幅に開いて背筋を伸ばして立ち、両手を後ろに回して指を組みます。



②①の状態から、左右の肩甲骨をギュッと引き寄せ、両腕をできるだけ高く上げて維持します。大胸筋がよく伸びていることを確認しましょう。

丸まった背中を
気持ちよく
ストレッチ!

全身マッサージで
リフレッシュ!

全身医療マッサージ
「ロイヤルクラウン」

背 骨は椎骨と呼ばれる小さな骨がたくさん積み重なって構成されています。ところが悪い姿勢を長時間続けていると、この背骨の並びに悪い影響を及ぼすことがあります。椎骨が圧迫されたり、ずれたりすると、そこから出ている神経が圧迫されてうまく働かなくなります。そして、腰痛や肩こり、手足のしびれなどを引き起こします。日頃から良い姿勢を心がけるとともに、マクター ロイヤルクラウンで背骨の歪みを改善し、筋肉・神経系を活性化させて元気な毎日を過ごしましょう。



〈マッスル金山の貯筋のススメ NO62〉

「スポーツってやっても見ても最高です。」

平昌オリンピック盛り上がりでしたね。南魚沼市からも2人のオリンピックが誕生しました。MAXでトレーニングをして頂いたご縁もあり、2泊3日のスケジュールでバイアスロンの田中友里恵選手を応援しに、平昌に行って来ました。仁川空港で大会チケットを購入し、TKX（韓国の新幹線）で2時間の旅です。平昌の駅では沢山のボランティアが親切に各会場のバスを案内してくれました。更にバスで30分、セレモニー会場や聖火台を見ながら屋台でトッポギを食べてお腹を温めました。

TVで寒さを強調していましたが、我が町も寒いので、持っていったカイロは1つだけ使う程度でした。ただ、風が強かったです。ソウルに宿を取ったので、2日間通います。ソウル市内はあまりオリンピックムードはありませんでした。

そして大会当日、雪国でも知っている人が少ない競技のバイアスロンを少しでも紹介出来たらと楽しみにしていたら事件です！！ずっと強風が選手を苦しめていましたが、バイアスロンの競技が延期に！！明日の午後は帰国なので見られないことになりました（泣）頑張っただけ置いて、他の競技が見られないか探します。急きょリュージュのダブルのチケットが手に入りました。夜の20時から外競技なので底冷えがします。各国の応援は熱くて面白かったです。とても近くで時速120kmのソリを見ましたが、あまりにも速くて大型スクリーンのお世話になりました。（笑）生の迫力は凄いです。東京オリンピックが本当に楽しみです。

美味しい韓国料理と近代的な町、新潟からとても近いので旅行にもお勧めです。沢山歩くので、普段から歩く習慣をつけておきましょうね。パラリンピックも応援します。

一生懸命努力して、頑張っただけ成果の出る人、出ない人いろんなドラマがあるので、関わった全ての人の方が何かを感じます。それで平和が続いたら最高ですね。

この感動を機会にスポーツを始めませんか。また、競技会場に応援に行ってみませんか。どちらも僕は待っています。一緒に楽しいを共有しましょう。



トレーニングの仕方、体についての事などお聞きになりたい方はどんな事でも結構です。お気軽に相談して下さい。

いつも読んでいただきありがとうございます。

MAX トレーニング GYM【六日町 金山武志】 025(772)4608