

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！ 朝の運動タイムで、 1日をすっきりスタートしましょう！

朝の時間を有効活用する「朝活」。気持ちのいい朝を過ごして、軽やかに1日のスタートを切りませんか？

### タイプ別オススメ「朝活」運動

立ち仕事や主婦など活動量の多い人

ストレッチで全身をウォーミングアップ  
深い呼吸で心身を目覚めさせるヨガもオススメ？



運動不足の人やダイエットしたい人

愛犬と朝のお散歩。  
ももを高く上げて歩くなどひと工夫  
通勤は徒歩や自転車運動量アップ？



すでに運動習慣があり、  
さらに運動したい人

軽いジョギング(準備体操、クールダウンも忘れずに)  
スポーツクラブの朝会員になる



#### 軽い運動で1日のウォーミングアップを

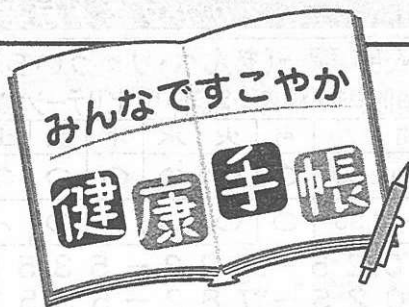
朝に軽い運動をすると、睡眠中に下がっていた体温や血圧が上がり、すっきり目覚めることができます。太陽の光を浴びながら行えば、体内時計のズレがリセットされ、夜、寝つきがよくなる効果もあります。

また、ふだん運動時間がなかなかとれない人は、通勤や家事に運動を組み込むのも気持ちのいい朝の過ごし方で

す。突発的な予定が入りにくい朝は習慣にしやすい、運動不足解消に役立ちます。

ただし、ふだん運動していない人が急に朝からハードな運動をすると、体に負担をかけてしまいますので、まずは気持ちよく体を動かすことから始めましょう。

※睡眠中にはコップ1杯分以上の水分が体外に排出されています。起床したらまず水分補給を。常温の水をゆっくり飲みましょう。

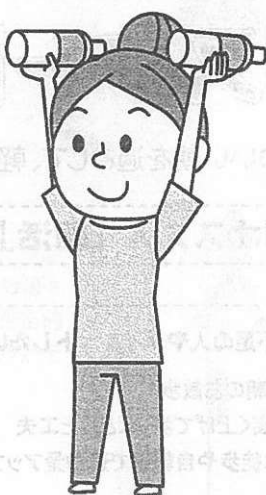


# 日用品を使って 気軽に運動習慣

さあ、春です！ 冬の間の運動不足を解消しましょう。ペットボトルや本、ゴムひもといった身の回りの日用品を使って、自宅で手軽にできる健康法をご紹介します。

## ペットボトル

ペットボトルは水をつめれば簡単なダンベルに早変わり。丈夫で旅先や出張時でもすぐに運動できるのが魅力です。自分の体力、筋力にあわせてボトルの大きさを選びましょう。水の場合は0.5リットルサイズで500g、乾いた砂は850gの重さになります。



肩・腕

1日の目安

**10回**

① 中身がこぼれないように、しっかりふたをします。

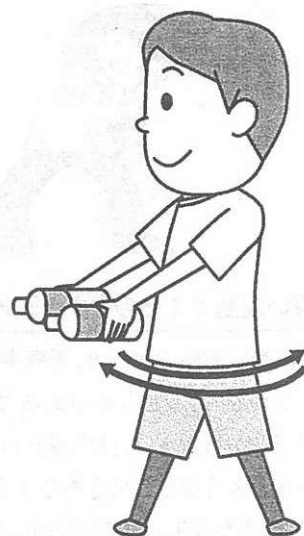
② 鍛える筋肉を意識しながら、ペットボトルを真上に突き上げるように、肘を伸ばします。

お腹

1日の目安

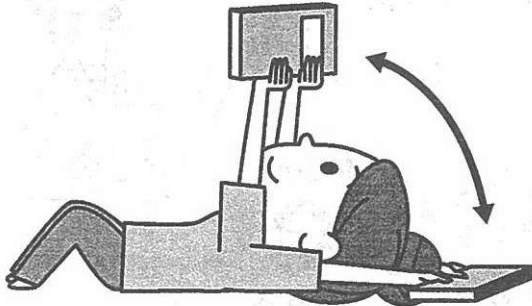
**各10回**

ペットボトルを左右に持って背骨を中心に左右にひねります。  
(片側ずつ行います)



## 本

重さは本の厚さで調整できます。  
読書の合間に運動すれば、疲労回復にもつながります。



### 背中 胸

1日の目安

10回

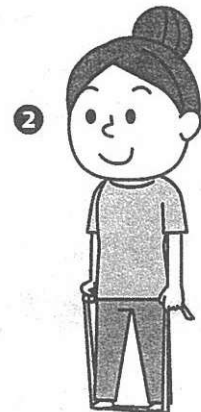


- ? 膝を曲げて仰向けに寝ます。
- ? 本の背表紙を両手に持って、息を吸いながら背伸びをするように手を床に近づけます。
- ? 息を吐きながら手が床と垂直になるまで体の方へ本を引き寄せます。

- ? 立位で本を頭上にのせます。
- ? 本を落とさないようにバランスを保ちます。(お腹も締めます。)
- ? 10 ~ 30 秒保持します。

## ゴムひも

家庭にあるゴムひもも、チューブ運動の立派な道具になります。太さや長さは自分の好みで調節してください。鍛える筋肉を意識するのがポイントです。運動中は呼吸をとめないようにしましょう。慣れてきたらゴムひもを2本3本と増やして負荷を加えてみると筋力アップになります。



- ? 背筋を伸ばして軽く膝を曲げて座ります。
- ? 腕を伸ばした状態から、胸を張り肘が体よりも後になるようにゴムを引きます。

### 背中

1日の目安

10回

- ? 背筋を伸ばして足を肩幅に開いたら、膝を曲げ、お尻を出すように腰をおろします。
- ? 息を吐きながら立ち上がります。

### 脚 お尻

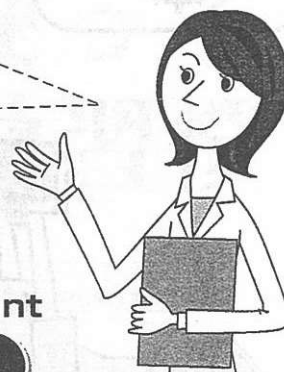
1日の目安

10回



## What do you know?

ぽかぽかした春。気持ちいいけど、なんだか眠くて…。昔から「春眠暁を覚えず」といわれるように、春はとかく眠たい季節。よい睡眠で、春の眠さ、だるさをリフレッシュしましょう！



「よい眠り」で  
「心地よい毎日」を！

### Point 1

自分にとって  
望ましい睡眠時間は  
自分にしわからない

睡眠時間は人それぞれで、長い人短い人また季節によっても変化します。よくいわれている「8時間睡眠」にこだわらず、翌朝スッキリ目覚められる睡眠時間がその人にとって適した時間であり、日中の生活に眠気で困ることがなければ十分な睡眠です。

### Point 2

お酒は良薬にあらず、  
不眠の素

寝酒すると寝つきが良くなったと感じる人が多いようですが、寝酒は眠りを浅くし夜中に目が覚める原因となります。



### Point 3

睡眠時間と  
メタボには  
密接な関係あり

睡眠時間が制限されると、食欲を抑制するレプチンというホルモンの分泌量が減り、食欲を促進するグレリンが増えるため、肥満や糖尿病、高トリグリセライド、中性脂肪、血症を引き起こす原因になるといわれています。



こんなときは  
専門治療が必要！

隣で寝ている家族の眠りも合わせてチェック！！

#### ケース1

十分に眠っても、日中の眠気で  
仕事や勉強に支障がある

「ナルコレプシー（体質性）」の可能性があります。急に睡魔に襲われて眠ってしまう睡眠発作の症状に加え、笑ったり驚いたりすると体の力が抜ける情動脱力発作、眠りぎわの金縛りや怖い夢を見ることなどが一緒に起こります。

#### ケース2

睡眠中に足の「びくつき」や  
「ムズムズ感」がある

「周期性四肢運動障害」や「むずむず脚症候群」の可能性があります。睡眠の質を低下させます。  
薬によって改善できます。

#### ケース3

深いびきと呼吸が  
止まっている様子がある

「睡眠時無呼吸症候群」の可能性があります。昼間に強い眠気を感じたり、気力や集中力の低下から事故やケガの原因になることもあります。

いずれも、単なる癖や「気のせい」「気のゆるみ」と自分で判断しがちですが、病気が隠れていないかを確認し、適切な治療をすることで、嫌な症状もなくなり質のよい睡眠になります。

## What do you know?

### 生活習慣病の知識

#### 怖い、合併症

血液中の糖分ブドウ糖は、通常、すい臓から分泌されるインスリンによって細胞内へと吸収されていきます。ところが、食べすぎや運動不足などの長年の不健康な生活習慣によってすい臓の機能が弱まると、インスリンの分泌が減ったり、効きが悪くなり、血液中に吸収されない糖分がたまってしまつてしまいます。

この状態のことを糖尿病といいます。血液中の糖分は全身の血管にダメージを与えるため、網膜症や腎臓病、神経障害など深刻な合併症を引き起こすことにつながります。

初期には、ほとんど自覚症状がありません。そのため、血糖値が高くても放置してしまいがちです。健診結果の数値で状態を把握し、早めに生活習慣の改善を始めましょう。

#### あなたの血糖値はどのあたり?

空腹時血糖 100mg/dl 以上、HbA1c 5.2% 以上から、生活習慣を見直すことが大切です。

##### 空腹時血糖値の区分

|                            |                                                      |
|----------------------------|------------------------------------------------------|
| 126mg/dl 以上                | <b>糖尿病</b><br>網膜症、腎臓病などの糖尿病特有の合併症が起きやすくなります          |
| 110mg/dl 以上<br>126mg/dl 未満 | <b>糖尿病予備群</b><br>心筋梗塞、脳卒中のリスクが上昇。すぐに生活習慣を改善する必要があります |
| 100mg/dl 以上<br>110mg/dl 未満 | <b>正常高値</b><br>生活習慣を改善する必要があります                      |
| 100mg/dl 未満                | <b>正常</b><br>問題ありません                                 |

##### HbA1cの区分

|                    |                                        |
|--------------------|----------------------------------------|
| 6.1% 以上            | <b>糖尿病</b><br>検査・治療の必要があります            |
| 5.2% 以上<br>6.1% 未満 | <b>正常高値/糖尿病予備群</b><br>生活習慣を改善する必要があります |
| 5.2% 未満            | <b>正常</b><br>問題ありません                   |



# 糖尿病

生活習慣病の中でも、増加が目立つのが糖尿病です。糖尿病予備群の人も含めると、2210万人にもなると推計されています。今や国民病ともいわれる糖尿病ですが、気がついたときには合併症を引き起こしているケースも多いため、健診結果の血糖値は必ずチェックし、高めの場合はすぐに生活習慣の改善を始めましょう。

※ここでは、日本人に多い「2型糖尿病」を糖尿病として解説しています。

#### 糖尿病になる前が肝心

糖尿病といわれても、早めに生活習慣を改善すれば合併症のリスクを減少させることができます。しかし、ならないのがやはり一番です。糖尿病になる前、つまり予防が重要といえます。

健診で高血糖と指摘されたら、すぐに生活習慣の改善を始めましょう。肥満は糖尿病の最大の敵です。就寝前の2時間は食事をとらないようにする、間食や飲酒を控える、エレベーターは使わない、帰りは1駅分歩くなど、規則正しい食事とふだんの運動のチャンスを見逃さないだけで、改善の効果があら

#### 睡眠不足は高血糖に影響する

最近の研究で、睡眠不足によりインスリンの分泌量が低下することが明らかになっています。

短い睡眠時間、質の悪い睡眠は、高血糖につながります。テレビやパソコンは交感神経を刺激し、脳を覚醒させてしまいます。就寝前は、音楽を聴いたり、ストレッチをしたりしてリラックスするようにしましょう。



ます。また、食後のウォーキングは、血糖値の改善のために有効です。ランチの後の散歩もいかがでしょうか。

年に1度は必ず健診を受け、血糖値を早めにコントロールしていきましょう。



## 〈マッスル金山の貯筋のススメ NO66〉

皆さん、お元気ですね🍀

今年は我が町のソウルマウンテン坂戸山に登ってみませんか。スカイツリーや弥彦山と同じ高さの634m、低いような数字ですが見上げるとかなりある感じです。

上杉の時代には難攻不落の坂戸城があり、一度も落とされた事が無い事から受験生にはもってこいの落ちない御守りが売られていたりします🎵

30分で山頂まで登ろうとすると凄いキツイです。ガイドブックに表記されている90分で登るペースなら小学生の遠足にも向いています。何事もそうですが人と比べず自分のペースで頑張れば楽しく登れそうです。🎵

普段歩く距離の少ない人は歩く距離を増やしてから挑戦しましょう。そしていきなり山頂を目指すのではなく、3合目まで行って降りてきたりしながら様子を見て調子の良い時に登ってみる位の気持ちが安全です。

靴は履き慣れたもので壊れないもの。春と秋は紫外線が強いので帽子などの対策。夏は日中は避けて早朝の涼しいとき。冬は滑り止めのある靴で、ベテランが雪を踏んでくれていて安全である事を確認して登る。なるべく馴れた人と一緒に登ってもらう等を実践して下さい。

階段がキツイですが、自然を壊さない為の登山道ですし整備してくれた人達に感謝をして気持ちよく登りたいですね。登山道から外れなければ熊にも会わないと思います。彼等のテリトリーも守ってあげましょうね。

春夏秋冬同じ景色ではなく匂いや音も楽しめます。そして毎日沢山の人々が登っていますから挨拶も元気よく楽しんでいきましょう。🎵登りの方が優先なので下りの時は避けて待っていてもらえると感じがいいです😊 実は登山は下りの方を気をつけてもらわないと酷い筋肉痛や怪我の恐れがあります。ストックを使ってもいいし、ベテランの真似をしてもいいですね。

沢山カロリーを消費して山頂で食べるおにぎりは最高ですよ。こんな時はお菓子も素晴らしいエネルギー源です🎵

さあ皆さんも挑戦してみませんか。

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

# 気軽にできる

# リラクゼーション法

イライラしたとき、気分が落ち着かないとき、どうしたらよいかわからないという人  
には場所を選ばず道具も使わない呼吸法がおすすめです。少し練習するだけで簡単に身  
につけることができるのでぜひ試してください。



腹式呼吸をしてみましょう

※ 呼吸は口でなく鼻でします

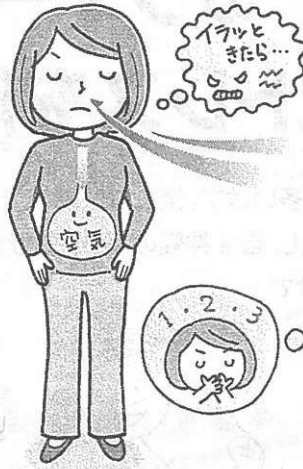
1 お腹を膨らませながら息を深く吸い込む



2 吸い込んだら2~3秒間息を止める



3 お腹を引っ込めながらできるだけゆっくりと息を吐く。吸う時間より吐く時間を長くする。

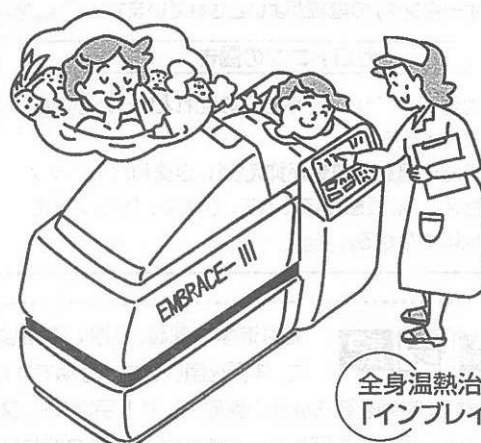


## 理学治療で 春のダルさなどの 不定愁訴を改善!

季節の  
変わり目に  
多い!

当院の理学治療は、からだの各種のツボを気持ちよく刺激する医療マッ  
サージ機器や、血行を促進させる温熱治療器などを使って、健康を維持し  
ていくうえで重要な働きをしている自律神経やホルモン、免疫機能などを  
健康な状態に戻すことで、からだ全体の働きを活性化し、病気に対する抵  
抗力を高めます。

全身医療マッサージ  
「ロイヤルクラウン」



全身温熱治療器  
「インブレイス」

2019 Spring

# "ちょっときつめ"のウォーキングで 心身のストレスを解消!

**春** になって、新しい生活がスタートした人も多いはず。慣れない環境でストレスをためていませんか? ストレスが過剰に加わると、交感神経が活性化し、自律神経のバランスが乱れていきます。"ちょっときつめ"のウォーキングでストレスを解消しましょう。日々続けていけばストレスに強い体づくりが期待できます!

※ "ちょっときつめ"とは

少し汗ばむ程度の速さだけど、  
歩きながらニコニコ話せる程度の速さ!



## ① "ちょっときつめ"の ウォーキングが ストレス解消にいい理由は...

### 「βエンドルフィン」の分泌が 促される

有酸素運動("ちょっときつめ"のウォーキング)により、「快感ホルモン」といわれるβエンドルフィンが脳内に分泌されます。緊張、抑うつ、敵意、疲労感、混乱といった否定的な感情が低下し、肯定的な感情である活力(やる気)が上昇します。

### セロトニン神経の活性化

#### ⇒「セロトニン」が分泌される

1日30分ほど太陽光を浴びると、セロトニン神経が活性化され、大脳辺縁系に「セロトニン」が分泌されます。また、セロトニン神経の活性化にはリズムミカルな運動("ちょっときつめ"のウォーキング)の継続がよいとされています。

#### セロトニンの働き

- 集中力低下やイライラ、平常心の乱れといった心の乱れを改善させる。
- 交感神経の過剰な興奮を抑えられ、自律神経のバランスを整える。緊張感がほぐれて、心地よい睡眠や正常な食欲につながる。



## ② ストレスが解消されると 体の状態も改善します

### コルチゾールの正常分泌が あなたの体を守る

コルチゾールは、副腎皮質で生産されるステロイドホルモンの1つです。

主にストレスと低血糖に反応して分泌されます。正常分泌が維持されていれば問題ないのですが、高ストレスが続くと、過剰に分泌され、筋肉分解、免疫力の低下、高血糖、記憶力の低下、認知症、不眠などを引き起こします。

ストレスを解消し、コルチゾールの過剰分泌を防ぎましょう!



## 編集後記

春は進学や就職、職場の異動など環境の変化が多いシーズン。新生活に気が張って、体調を崩しやすい時期です。ストレスが原因ですので、ゆっくりお風呂に入ったり、スポーツをする、映画を観るなどの気晴らしで上手にストレスを解消しましょう。こうした精神的なトラブルに加え、体が発するSOS信号にも耳を傾けてください。季節の変わり目は、何となく体が重い、だるい、寝つきや目覚めが悪いといった不調を抱える人が多くなりがちですので、早めのケアを心がけ、爽やかな春を楽しみましょう。

