

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

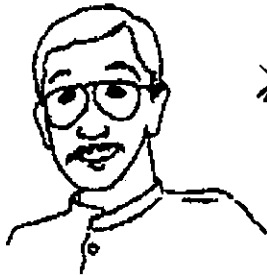
Anbe Clinic News

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



2017 Autumn

お元気ですか？

食欲の秋

食べ過ぎ注意報！

食べ過ぎ防止のPoint

Point ① 野菜・海藻を最初に食べる！

歯ごたえがあって噛む回数が自然に増え「満腹感」を感じやすくなります。また、消化に時間がかかるので満腹感を持続でき、食べ過ぎを予防できます。



Point ② 噛む回数を決め、意識して噛む

長く噛み続けることで食べ過ぎる前に満腹サインをキャッチできます。また噛むことで食後の消費エネルギーも高まるという報告や、小顔効果も。



Point ③ 会話を楽しむ

話が弾むと、口に食べ物を運ぶことが途切れがちになり、時間をかけて食べることになるので少しの量でも満足感を得られやすくなります。



無理なガマンよりちょっとした毎日の意識&心がけが大切です。食欲の秋を上手に乗り切りましょう！



美味しい秋の味覚が店先に並ぶ季節になりました。食べ過ぎに気を付けて、食欲の秋を上手に乗り切りましょう。ところで、「食欲の秋」といわれますが、なぜ、秋になると食欲が増すのでしょうか？

日光に当たる以外でセロトニンの分泌量を増やす方法は、糖質・乳製品・肉類の摂取や睡眠をとること。秋になると食欲が増すのは、たくさん食べたたり眠ったりすることでセロト

暑い夏には体温を保つ必要がないので基礎代謝は下がりますが、気温の下がる冬には上がります。基礎代謝が上がればそれだけエネルギーを多く使ってしまうため、その分を補給し

日光に当たる以外でセロトニンの分泌量を増やす方法は、糖質・乳製品・肉類の摂取や睡眠をとること。秋になると食欲が増すのは、たくさん食べたたり眠ったりすることでセロト

暑い夏には体温を保つ必要がないので基礎代謝は下がりますが、気温の下がる冬には上がります。基礎代謝が上がればそれだけエネルギーを多く使ってしまうため、その分を補給し

日照時間の減少との関係
私たちの体には、精神の安定化と食欲の調整に大きく関わっている「セロトニン」という物質があります。この物質は日光に当たった時間によって分泌量が調整されるため、日を浴びることが少なくなる秋は、夏に比べてセロトニンの分泌量が減少してしまうのです。

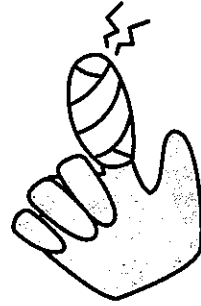
基礎代謝の変化
基礎代謝とは私たちの体がじっとしていても消費しているエネルギーのことです。気温が下がると、体温を保とうと体内で熱がつくられ、基礎代謝が上がります。

生き物の自然の摂理
野生の動物たちは、来る冬に備えてたくさん食べ物のある秋のうちにできるだけ多く食べたため、冬に命維持のエネルギー源として蓄えておきます。人間にも同じ本能が備わっているといわれています。

4 突き指をしたら、引っ張るとよい？

解説▶突き指とは、指を突いた時に発生する指の関節周辺のケガの総称です。突き指をしたときに指を引っ張るのは間違いで、冷やすのが正しい処置です。氷を当ててアイシングを行ない冷やしてください。氷で冷やすときは、氷をビニール袋に入れて患部との間にガーゼなどを当てるようにします。

指の関節が腫れたり痛みが強かったりする場合には、関節周囲の腱の損傷や最悪の場合骨折も考えられます。後遺症が残る場合もあるので必ず整形外科を受診しましょう。



5 うつ病は冬に増えるって本当？

解説▶ストレスの多い現代社会では、うつ病は誰でもかかる可能性があります。

うつ病のサインは、口数が減る、作業効率が落ちる、物事が決断できない、すぐにイライラするなどさまざまですが、患者の多くに共通するのは「眠れない」「食べられない」という症状です。また、最近は「季節性のうつ病」も増加傾向にあります。毎年11月から翌年2月にかけて、頭痛や肩こり、微熱、不眠などが現れて、春になると症状が消えるという病気です。



6 宴会の前に牛乳を飲むと悪酔いしない？



解説▶確かに牛乳を胃に入れておけば、アルコールは牛乳の脂質などと混ざるので、その分吸収のスピードが遅くなるのは事実です

が、牛乳は液体なので消化が早く、胃に留まっている時間はわずか。お酒を飲んでしばらくすると胃からなくなってしまいます。悪酔いしたくなければ、すきっ腹に飲まないことのほうが大切です。

少量の食事を事前にとったり、良質のたんぱく質を含むお刺身や枝豆、豆腐などをおつまみにしながら、ゆっくり飲むのがよいでしょう。そして適量を心がけることが大事なのは言うまでもありません。



7 胸焼けする時には、右側を下にして寝た方がいい？

解説▶胸焼けの原因として多いのは、胃食道逆流症です。胃食道逆流症とは、胃と食道の間にある逆流防止のための筋肉がゆるむことによって、胃酸が食道の方へ逆流する病気です。一般的には、逆流性食道炎として知られており、強い胸焼けのほか、咳や胸痛などの原因となることもあります。ところで、胃は左上から右下へと内容物が送られる形をしています。そこで、右側を下にして寝た方が、胃酸を逆流させにくいと考える人が少なくありません。ところが、胃はそうすることによってかえって食道の方へと胃酸の逆流が起こりやすい形状になっているのです。

ちなみに、ソファーに深く腰掛けたり、前屈みになったりすると胃が圧迫されて胃酸の逆流が起こりやすくなります。胃食道逆流症の場合は、立位でぬるめの水や牛乳を飲むことにより胸焼けが緩和されます。



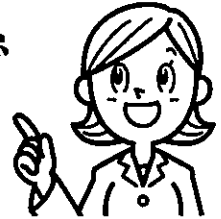
What do you know?

生活習慣改善

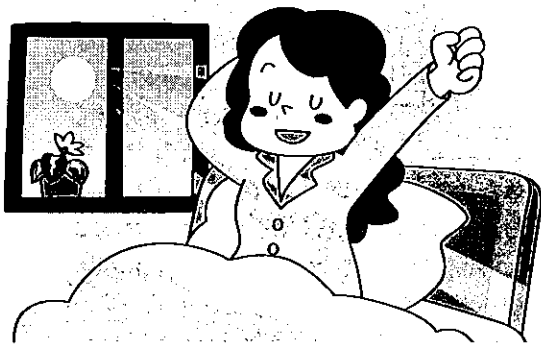
+

αで
健康アップ

睡眠チェンジ! で 疲れをリセット



秋の夜長…。良質な睡眠はとれていますか? 体と心の健康を保つ基本は、質のよい睡眠をとって疲れを翌日までもち越さないこと。「ぐっすり眠れない」「寝つきが悪い」「疲れているのに、朝早く目が覚めてしまう」など、睡眠について悩みを抱えている人は少なくありません。ちょっと生活習慣を変えることで、睡眠の質のアップが期待できます。



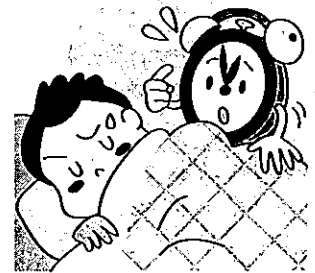
チェンジ
1

休みの日は昼ごろまで寝ている?



休日も平日と
同じ時間に起きよう!

「疲れているから」と休日に寝だめをすると、かえって睡眠・覚醒リズムが狂ってしまい、いざ勤務前日の夜になると遅くまで寝つけず、翌日は寝ぼけまなこで出勤……ということになりかねません。



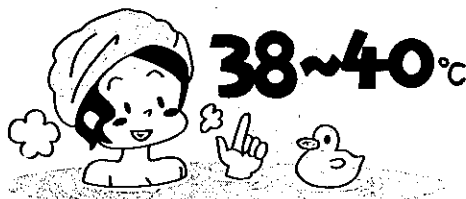
● 朝寝坊はプラス1時間を限度に

いつも7時に起きる人は、休日でも8時くらいまで——プラス1時間を限度に、それより遅くならないようにしましょう。起きたら朝日を浴びるようにすると、睡眠・覚醒リズムが整います。

チェンジ
2 熱めのお湯(42℃)以上につかる?



就寝前、
ぬるめの湯につかるう!



寝る少し前に、38～40℃くらいのぬるめの湯にゆったりつかると、血行がよくなって体表面の温度が上がります。すると、深部体温は次第に下がり、眠けを催すため、スムーズに入眠することができます。

● 手浴や足湯などでもよい

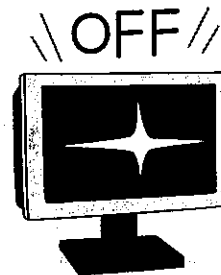
いつも湯船につかるのはめんどろ……という人は、就寝前の手浴や足湯などがおすすめ。手足の表面の温度が上がることで、入浴と同様の効果が期待できます。

チェンジ
3

寝る前のネットサーフィンが趣味?



パソコン、テレビ、
照明も控えめに!



寝る直前までパソコンの画面やテレビを見ていると、脳が活性化され、入眠の妨げとなるので控えましょう。また、そうした機器のライトだけでなく、明るい照明でも寝つきが悪くなります。寝る直前の照明は、「おぼろげにものが見える程度」がよいといわれます。

● ブルーライトをシャットアウト

パソコンやスマートフォンなどから出るブルーライトは、疲れ目の原因だけでなく、入眠の妨げになることがわかっています。最近では、ブルーライトをシャットアウトするメガネもあるので、利用するのもよいでしょう。



What do you know?

お酒の基本



飲むならこれだけは知っておこう!

秋の味覚を楽しみながら飲むお酒は、一段と美味しいですね。

でも、飲みすぎは胃や肝臓などに大きな負担をかけるなど、さまざまな病気の原因ともなります。

適量を守ってお酒と上手に付き合しましょう。

Q 酔うってどうなるの？

A アルコールで脳の神経が麻痺状態に

アルコールは胃や小腸から吸収されると、肝臓で分解され、分解しきれなかった分は血流にのって全身を巡り、再び肝臓に戻って分解されます。

アルコールが全身を巡る際、脳に達すると、神経細胞は麻痺した状態になります。これが酔った状態です。

Q お酒が抜けるまでどのくらいかかる？

A ビール中びん1本だと約3時間(体重60kgの男性)

アルコールを分解する迄の時間は、個人差はありますが、純アルコール20gの酒量だと、体重60kgの男性で約3時間。一般的に、分解速度は肝臓の大きさに比例し、体の小さな人より大きな人、女性より男性のほうが速いといわれています。

Q いろんな種類のお酒を飲むと悪酔いするの？

A お酒の種類は関係ありません

いろいろな種類のお酒を飲むことが悪いのではなく、ついつい飲みすぎてしまうことが悪いのです。



Q 大量のお酒を飲み続けると...?

A さまざまな悪影響が起ります

大量の飲酒を続けると、脂肪肝、肝硬変といった肝機能障害はもちろん、胃炎、膵臓炎、糖尿病、高血圧、動脈硬化、心臓疾患、脳血管障害、がんなど、様々な生活習慣病を引き起こします。また、アルコール依存症になるリスクが高まります。お酒の飲みすぎで病気になるないように、日ごろの飲酒を適量に保ちましょう。

Q 適量って？

A 純アルコールで1日平均20g程度

厚生労働省が推奨する「節度ある適度な飲酒量」は、純アルコールにして1日平均約20gとしています。女性や高齢者等はさらに少ないほうがよいでしょう。

男性は1日あたり純アルコール量20g、女性は10gを目安に。

純アルコール量(g)=飲酒量(ml)×アルコール度数(%)×アルコールの比重0.8

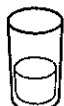
1日このくらいが適量(20g)



日本酒 1合 (180ml)



ウィスキー・ブランデー ダブル1杯 (60ml)



焼酎 0.6合 (25度110ml)



ビール 中ビン1本 (500ml)



ワイン グラス2杯 (240ml)

公益社団法人アルコール健康医学協会より

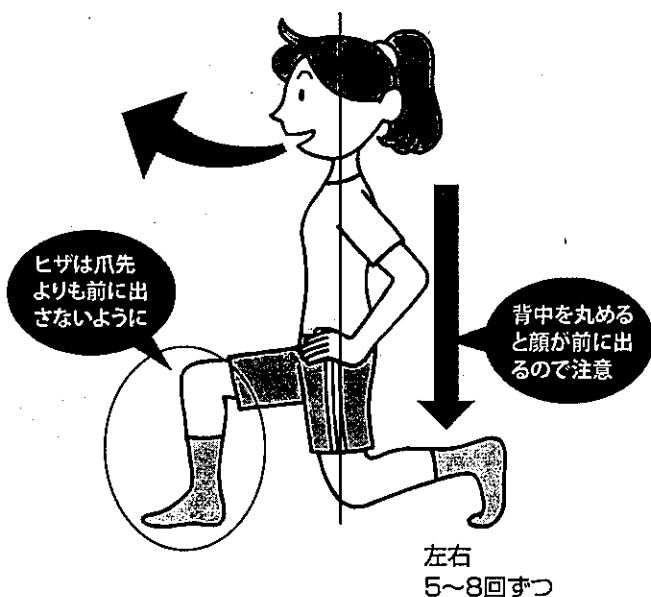
秋は、健康づくりのための運動に最適な季節です。色づき始めた木々を見ながらのウォーキングは楽しいですね。もっと、たくさんウォーキングするために、歩くときに必要な「ウォーキングマッスル」を鍛えて、歩き疲れにくい体をつくりましょう。



歩き疲れしにくい体づくり

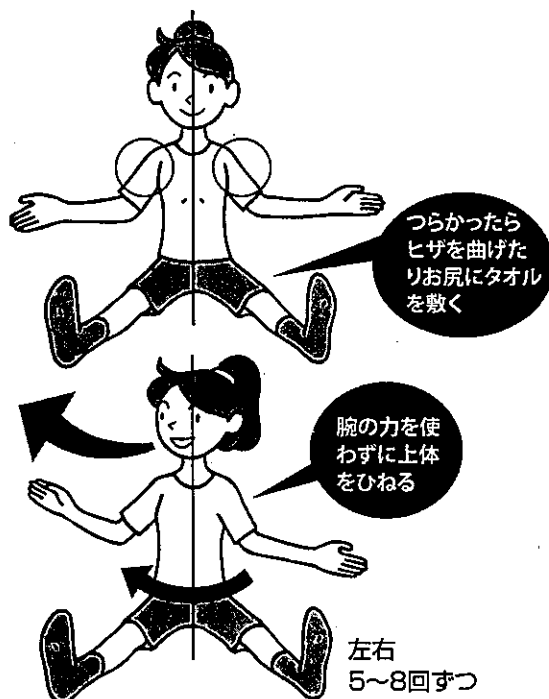
下半身を強化するエクササイズ

①足を前後に開く。開いた足の中央に体がくるようにし、つま先はまっすぐ前に向ける。
 ②息を吐きながら、腰を真下に落として前足のひざを90度に曲げる。骨盤、両ひざ、つま先は正面を向いたままで。後足の太ももは真っ直ぐ下ろす。左右入れかえて同様に。



下半身を強化するエクササイズ

①足を伸ばして座り、軽く開く。つま先は上を向くように。背筋を伸ばして頭からお尻までの軸が床と垂直になるようにし、下腹を引きしめる。両肩は下げたまま、腕を左右に広げる。
 ②息を吐きながら上半身をひねり、吸いながら正面に戻る。このとき腕の力を使わないように。体の軸が常に床と垂直になること、骨盤から下は動かさないことも大切。反対側も同様に。



ここがポイント!

- 下半身の筋力を強化する。
- 体の中心に軸をつくり、歩くときの体重移動を安定させる。

〈マッスル金山の貯筋のススメ NO60〉

49才初めての国体出場！！

高校時代は陸上部のやり投げ選手として、この大会を目指して努力しました。国体予選大会等に勝ったとしても選ばれないのがメジャースポーツの厳しさ（新潟代表になるには全国で通用する選手の上位から選ばれる）なのでもう、この大会には御縁がないと思っていました。しかし、パワーリフティングという競技に出会い、新潟国体（2009年）開催時には、デモンストレーション競技として沢山の選手が出場し大会を盛り上げていました。ずっと関わってきて、いろいろな人の努力のお陰で公開競技として格上げされることになり、3年目の愛媛県大会の県大会、北信越大会を運良く突破して、初めての国体選手になる事が出来ました。

「諦めなければ、いつか叶う可能性がある。」を身をもって体験しました。負けや、失敗を繰り返し、その度に出来る事をコツコツ積み重ねた結果、何十年もかかってチャンスが転がりこんで来たのですね。

そして、今年から日本体育協会の有資格者が監督を務めるという事で、監督兼任選手という益と正月と一緒に来たような機会に恵まれました。自分のベスト記録が他の選手に比べると、とても差のある事実とやった事のない監督という責任に不安・ストレスを感じながら日々を過ごしていました。考えられる準備をしっかりとやり、日々のトレーニングも計画にそって実施し、当日は楽しめるように頑張りました。

結果は、スクワット175kg・ベンチプレス115kgデットリフト170kgトータル470kgの14位でした。まったくベストには届かず悔しい結果でしたが1月に骨折手術をし、仕事やプライベートも忙しい中で、ここまでこられた事は評価したいと思っています。若い選手が増え、全体の実力も上がり、世界大会で活躍する人もいます。自分より年令が上の方がすごい数字を出してくると、まだまだ自分もやれるぞと、ワクワクもします。女性も強くなっています。全てのスポーツの基本運動になる、このパワーリフティングは、まだまだ増えていきそうです。

大会の運営、審判団、補助委員、全ての人達に感謝です。MAXトレーニングGYMのメンバーさん達の応援があってここまで頑張った事にも感謝します。

来年の10月には、南魚沼市で全日本のベンチプレス大会が初開催です。裏方として、準備を始めています。これを読んで下さっている皆様も是非、気軽に観戦をお願いします。デイスポートにて入場無料です。ビックリするような重量が挙がりますので盛り上がるはずですよ。「スポーツって本当に面白くて感動しますね。」しっかり貯筋して、出てもいいし、応援してもいいし、裏方をボランティアとしお手伝いしてもいいと思います。

一緒に共有しましょう。

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





2017 Autumn



の疲れ解消!

疲労をためない

過ごし方

10月10日は、「目の愛護デー」。テレビやパソコン、タブレット、スマートフォンなど画面を見る時間が長くなり、目の疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。目をいたわり、疲労をためない過ごし方を取り入れてみませんか。

① 目を休める

●モニターを見ながらの作業や読書などは、1時間続けたら10分休憩しましょう。

首や肩などの固まった筋肉をほぐすことで、目の血液循環もよくなります。

●睡眠は目の疲労回復に重要です。テレビやパソコン、スマートフォンなどの光は、眠気を妨げ、睡眠の質を落とすことになりま。心地よく眠るためにも、夜の操作は避けましょう。

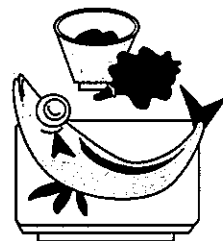


③ 目に効く食事

●不飽和脂肪酸のDHAを含むサンマなどの青魚やマグロ、カツオは、加齢に伴う目の病気の予防にも効果があります。

●逆に、揚げものや肉に多く含まれる飽和脂肪酸は、目の血管を傷つけ、老眼や疲れ目、視力低下の原因になります。摂りすぎないようにしましょう。

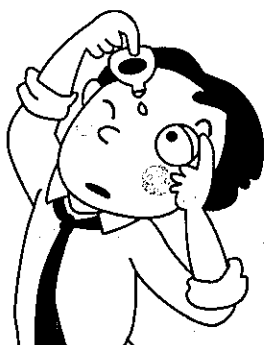
●どの年代でも不足がちな野菜も目にいい食品です。特に、ほうれん草やブロッコリーなどルテインを多く含む緑黄色野菜は視力低下を改善するのに効果があります。



② 乾燥から目を守る

●何かを集中して見ているとき、まばたきの回数は通常の4分の1まで減ってしまいます。まばたきの回数が減ると目の表面が涙で十分に保護されなくなり、目に傷がつきやすくなります。

集中していることに気づいたら、まばたきをしたり、目薬をさしたりして乾燥から目を守りましょう。



④ 画面から離れる時間をつくる

●季節を感じる

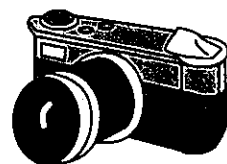
紅葉狩りやお月見。

●趣味を楽しむ

音楽鑑賞、写真。

●体を動かす

山登りやウォーキング、散歩など



※目に何らかの異常を感じたり、症状が改善しない場合は、眼科を受診しましょう。

編集後記

爽やかな秋は運動に最適なシーズンです。運動を続けていくためには、「楽しい」とか、「気持ちいい」「心地よい」といった気分を運動をしている最中や運動後に感じることができるとかが重要なポイントです。「やらなければならない」といった義務感だけでは、運動は長続きしません。ウォーキングなど、楽しみながら体を動かせる運動を毎日の生活に取り入れましょう。そして、冬に備えた健康づくりでインフルエンザやカゼに負けない体力をつけておきましょう。

