

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

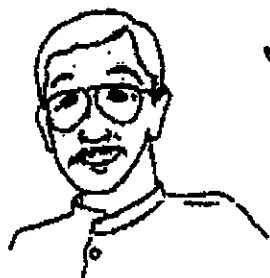
Anbe Clinic News

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?



## 草花を楽しみながら健康ウォーキング!

**春。**

あらゆる生命が生き生きと輝きはじめる季節の到来です。皆さん、

お元気ですか? 体に感じる風も爽やかで優しく、心身ともに心地よく感じられますね。

その一方で、春先は何となく体調がすぐれないという方も多いのではないのでしょうか。

冬の間は、どちらかといえば体内の活動を抑え、気味にコントロールする副交感神経が優位に働いていたのですが、春になると活動的に作用する交感神経が主導権をとるようになります。このバランスの入れ替わりがスムーズに行われないと、体調不良を招いたり、疲労感を訴える原因になると考えられます。

快適な春を元気よく迎えるために、少しずつ軽い運動

をするように心がけましょう。1日のはじめに、ラジオ体操やストレッチを行うことも大変効果的です。

のどかでポカポカ陽気の日には、散歩に出かけましょう。色とりどりの草花を眺めながらのウォーキングは、春ならではの楽しみといえます。さっそく外に出て、歩いてみませんか。

ウォーキングというと、すぐに万歩計を持って、1万歩が不可欠と思いがちですが、1万歩となると健常者でも1時間半ほどかかり、疲労もたまります。

20分程度のウォーキングでも立派な運動効果があることを理解して、毎日の生活の中に歩くことを取り入れましょう。健康づくりは、無理をせず、楽しく運動を続けていくことが

大切です。春を楽しく、元気に過ごしたいですね。



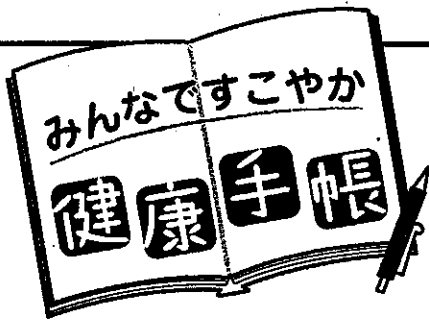
## 春の眠気。「20分居眠り」で解消!

ほかほか陽気の春うらら…。昼下がり、じわじわとやってくる眠気。横になって昼寝できればいいですが、職場や外出先ではそうもいきません。そんなとき、おすすめののが「20分居眠り」です。浅く、短い眠りは仕事の能率を上げるといわれます。ぜひ、お試しを。

やり方のコツは、うたた寝をする直前にお

茶やコーヒーなどのカフェイン飲料を飲んでから、20分間の仮眠をとること。目を覚ましたころにカフェインの覚醒効果が効いてくるので、仮眠のリフレッシュ効果とあいまって、眠気がスッキリとなくなった状態で仕事に戻ることがができます。このダブル効果がポイントです!





## 運動は心と体の両方に効果があります!

**春** です。体を動かすのに最適なシーズンの到来です。でも、「健康のためには運動が大切」とわかっているのに、継続するのは難しいものですね。人間の体は本来、活発に体を動かすようにつくられています。体を動かさない不自然な状態が続くのは、自分から病気になろうとしているようなもの。運動について考えてみましょう。

# 運動不足は心と体の病気のもと 運動習慣で健康になろう

### { 運動しないのは } 不自然な状態

「体を動かすこと」「食えること」「寝ること」などと同じように、人間が生きていくために自然に行ってきたことです。

しかし、社会が便利になり、体を動かす機会が減った現代のライフスタイルでは、意識して運動しなければなかなか適切な運動量を達成できません。私たちはいわば不自然な状態で毎日生活しているのです。

運動不足が続くと、食事でも体内に取り込んだエネルギーが使いきれず、肥満の状態になります。なかでも内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を引き寄せるメタボリックシンドロームの元凶です。内臓脂肪を減らすには食生活の見直しとともに、運動を習慣づけることが大切です。

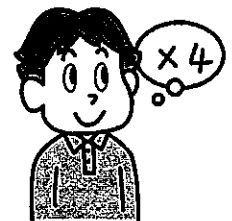
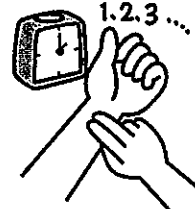


### ●心拍数を適切な 負荷の目安に

自分の体力や運動の目的に合った適切な負荷を知るには、心拍数を目安にするのがオススメです。適切な負荷の計算には「最大心拍数(心臓が血液を送り出す回数の限界)」と年齢を使います。

### 心拍数の測り方 (1分間)

- ① 手首の内側にある血管に指をあて
- ② 脈の回数を15秒間数え
- ③ それを4倍する



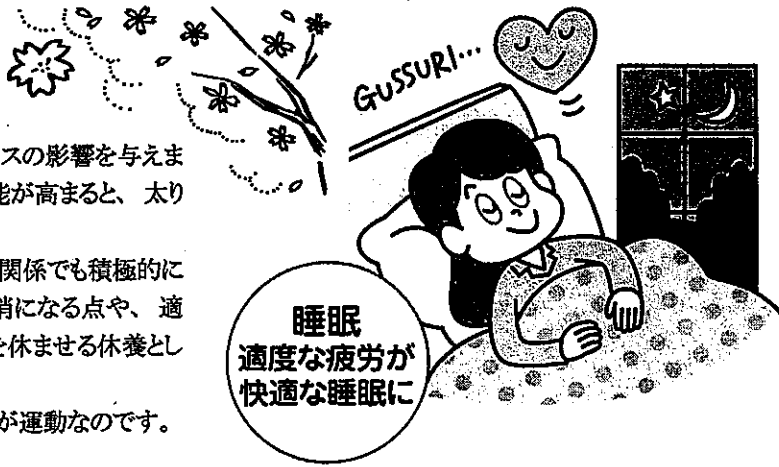
いまの体力を維持したい	目安になる心拍数	$(220 - \text{年齢}) \times 0.6$	頻度	週に2~3回
		↑ 最大心拍数(1分間)	時間	20~30分
さらに体力をつけたい	目安になる心拍数	$(220 - \text{年齢}) \times 0.7$	頻度	週に4回以上
			時間	40分以上

## 【運動は心と体の両方に効く】

運動は体に対する影響だけでなく、心にもプラスの影響を与えます。運動を続けることでさらに筋肉や心肺機能が高まると、太りにくく疲れにくい体になります。

体力がつけば自分に自信が付き、仕事や対人関係でも積極的になれるでしょう。さらに、運動自体がストレス解消になる点や、適度な疲労でぐっすり眠れるようになるなど、心を休ませる休養としての効果も重要です。

いわば、心と体の両方に効果的な“薬”、それが運動なのです。



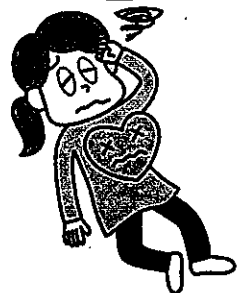
## 【やりすぎは禁物 継続がポイント】

運動量は自分の適量を知ることが重要です。頑張りすぎて翌日起き上がれない状態はやりすぎです。快適に過ごせる運動量を探してみましょう。

なにより大切なのは継続です。運動を広く考えて、ヨガやダンスなど自分が楽しんで続けられるものを選び、継続してください。加えて、月に2回くらいふだんと違う運動を取り入れると、違う筋肉を鍛えることができます。バランスよく体を鍛えることは、事故やけがの防止にも役立ちます。

### ● ネガティブな心を運動でリセット!

運動不足を解消すれば、ホルモン分泌や自律神経が正常に戻り、つらい心がリセットされます。思い切って体を動かしてすっきり再スタートしましょう。



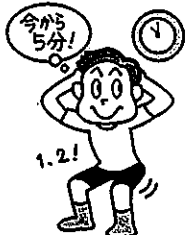
## 継続には「運動プラン」が大事

運動を継続させるためになにより大事なものは、継続のための意欲と「運動プラン」です。仕事と同じように計画を立てて、継続できない理由を乗り越えてください。

時間がとれない

↓↓

時間を決めて短時間に、集中的にする



疲れていて面倒

↓↓

むしろ運動をリフレッシュに活用



つまらない

↓↓

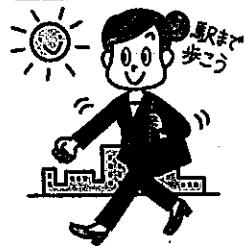
運動の記録をつけてゲーム感覚にする



お金がかかる

↓↓

1駅歩くなど節約を運動に利用する



## What do you know?



ストレスが引き金になることも

# 過敏性腸症候群

異動や転勤などに伴うストレスから、お腹の不調に悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。お腹の不調の原因は感染症、生活習慣の乱れや精神的なストレスなど多岐にわたります。「過敏性腸症候群」は、ストレスが原因の一つとされ、急な下痢や便秘を繰り返して、日常生活に大きな影響を及ぼします。

## 過敏性腸症候群ってどんな病気？

過敏性腸症候群は、検査では異常が認められないのに、下痢や便秘などを伴う腹痛や腹部の不快感が慢性的に繰り返される病気です。

過敏性腸症候群の詳しい原因は解明されていませんが、ストレスが深く関係していることがわかっています。ストレスがかかったときに脳から発せられるストレス信号により、腸の運動を刺激するセロトニンが分泌されて腸の動きが激しくなり、急な腹痛や下痢を引き起こします。

頻繁に繰り返すと不安が強くなり、ストレス信号がさらに強まって不調が生じやすくなるのが特徴です。



## 生活習慣を改善しよう

過敏性腸症候群の予防・改善には、食生活と生活スタイルの改善が有効です。

ただし、症状が重いときや長引くときは、かかりつけ医に相談しましょう。医療機関では食事療法や運動療法のほか、症状に合わせた薬が処方されます。処方薬には、下

痢や腹痛などの症状を抑えるものや、セロトニンの働きを抑えて腸の運動異常や痛みを感じやすい状態を改善するものなどがあります。薬の処方を受けても、生活習慣の改善と並行して治療することが大切です。

### 食生活

#### ●朝食を抜かない

1日3食きちんと規則正しく食べる。特に朝食で大腸の運動を促して、排便のリズムをつくるのが大切。



#### ●刺激物を避ける

香辛料や塩分、冷たい飲み物、アルコールを控える。悪玉菌のエサになり、腸内環境を悪化させる動物性脂肪(乳製品や肉類)の摂りすぎに注意する。

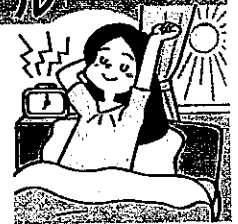
#### ●水分と食物繊維を摂る

善玉菌のエサになり腸内環境を整え、便秘を解消する働きのある野菜やきのこ、海藻、豆、果物に含まれる食物繊維を摂る。

### 生活スタイル

#### ●睡眠と休養でストレス解消

腸の動きをコントロールする自律神経を整えるには、十分は睡眠が不可欠。夜12時までに就寝し、朝は日光をしっかりと浴びる。ストレスをためすぎないように、こまめに休養をとり、趣味や入浴などでリフレッシュするのも忘れずに。



#### ●運動する

ウォーキングやジョギングなど適度な運動は腸の働きを整える。腹筋を鍛えると、スムーズな排便を助ける効果も。

#### ●便意をがまんしない

便意をがまんすることを繰り返すと、次第に便意を感じにくくなる。

## 〈マッスル金山の貯筋のススめ NO70〉

皆さん、お元気ですか。やっと僕にも人並みの悩みが出来ました(笑)

先日、何時もお世話になっている安部先生に人間ドックして頂きました。昔からコレステロール値は高いのですが、頸部エコー検査で軽い動脈硬化があると…えー！スポーツや健康指導する側として反省です。ちょっと恥ずかしい。そして胃カメラをしたら胃炎があると。ここ数年は原因不明の不調が時々起こり、その度に皆さんからもアドバイスもらっていました。なので、自分の身体で凄い体験をしているって気持ちに切り替えました。年齢的にもいろいろあって当たり前です🙄

筋トレや栄養管理して、これだけ頑張ってきたので、このような悩みは遅いのかもかもしれません。ずっと元気が取り柄だった人は、受け入れるのに時間がかかりますね。逆に若い時から病気なんかと寄り添って生きてこられた方達は忍耐力がありますね。

経験者の言葉や共感力は、とても参考になり伝わり易くなります。全部生かして皆さんに伝えていきます👍

ポンコツになってきてるけれど愛着のある身体で、どれだけ挑戦出来るのかを楽しみたいと思います。

ショックを受けて急に頑張ったり、クヨクヨしながらネットサーフィンして、更に落ち込んでも免疫力は上がりません。なるべく笑顔で、和食中心の季節の食材を生かした食事を、よく噛んで食べましょう。適量の運動もスポーツも自己免疫力を上げます。このコーナーで改善報告出来るように、いろいろ試してみますね。

2021年には、関西ワールドゲームズという4年に1度の世界大会が日本に来ます。僕も槍投げ(年齢50才~54才のカテゴリー)にエントリーを済ませました。世界一を目指して努力しますので、応援宜しくお願いします🙇

誰でも、いろいろなスポーツに先着順で申し込めますのでチャンスを掴んで下さい。

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



～当院からのお知らせ～

炭酸ガスレーザーが新しくなりました。イボ・シミ・止血等、症状にあわせ使用します。お気軽にご相談下さい。

# 野菜のチカラ

おいしく食べて健康に…。

野菜の健康効果を知り、食卓に旬を取り入れよう！

春は、穏やかな陽気に誘われて、植物がいっせいに芽吹きはじめる季節。「生命力の象徴」ともいえる新芽や新葉を味わう「芽物野菜」は春野菜の代表です。

おいしく食べて健康になるために

## 春野菜の健康効果を集中講義！

栄養面できくに優れているのが春キャベツ。抗潰瘍ビタミンとも呼ばれるキャベツ特有のビタミンUは、胃の粘膜を保護し、傷ついた胃壁の回復を助けます。また葉は1枚を生食すれば1日に必要なビタミンCの半分がとれるほど。さらに免疫力を高めてがんを予防する成分や、発がん性物質の解毒を促す成分も含まれており、高い健康効果が期待できます。

### 春キャベツ

栄養素の宝庫  
がん予防にも効果大

加熱するとビタミンU・Cを損なうので、生食で。加熱する場合はスープなどにして汁ごといただく。

- 胃潰瘍や胃炎の予防(ビタミンU)。
- かぜ予防・美肌効果(ビタミンC)
- 免疫力を高めてがんを予防、発がん性物質の解毒を促す(イソチオシアネート、インドール化合物)

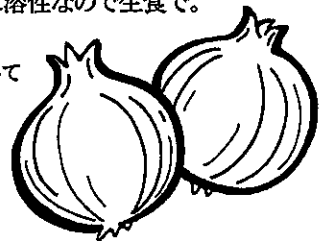


### 新たまねぎ

生食で硫化アリルを  
摂取する

たまねぎに比べ、みずみずしく辛味が少ない。流加アリルは熱に弱く水溶性なので生食で。

- 血液をサラサラにして動脈硬化を予防(硫化アリル)



### たけのこ

老化予防のチロシン  
高血圧にもおすすめ

根元より先端部分の栄養価が高い

- 新陳代謝を活発に、老化予防(チロシン)
- 余分な塩分を排出、高血圧や動脈硬化を予防(カリウム)
- 便秘を促し、コレステロールの吸収を抑える(食物繊維)



### グリーンアスパラガス

アスパラギン酸で疲労回復

緑色が濃く太さが均一なものを選ぶ

- 滋養強壮や体力回復(アスパラギン酸)
- 毛細血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化を予防(ルチン)



ほかにも、新たまねぎに含まれる硫化アリルはビタミンB1の吸収力を高め代謝を促すとともに、動脈硬化を予防します。

また、グリーンアスパラガスには疲労回復・スタミナ増加成分が含まれています。ただし、同じアスパラガスでも、ホワイトアスパラガスは日光を当てずに栽培しているため、栄養価は低くビタミンCが微量に含まれている程度です。

春野菜でもう一つ注目したいのが、山菜やたけのこなどに独特の「苦み」。昔から、「春には苦いものを盛れ」といわれ、消化を促すなどの健康効果があるとされてきました。この苦みの主成分はアルカロイドという成分で、腎臓のろ過機能を向上させて、冬の間のため込まれた老廃物を体の外に出すデトックス効果や、新陳代謝を促進する働きがあります。

また、たけのこには、豊富な食物繊維やカリウムが多く、チロシンという切り口に見られる白い粉は老化予防が期待できます。

「旬」はその食材の栄養価が最も高い時期。食卓に旬を取り入れ、健康的な生活を送りましょう。

# 1日の疲れをとるストレッチ

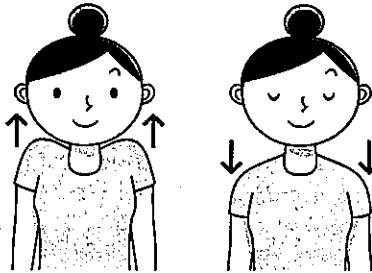


## 1 Stretch

[肩こり解消]

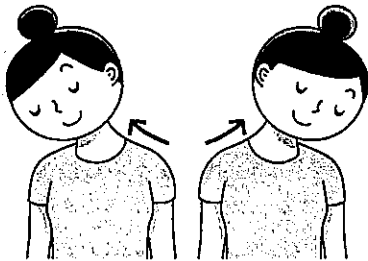
### Step-1

①両肩を上げ下げする (3秒を5回)



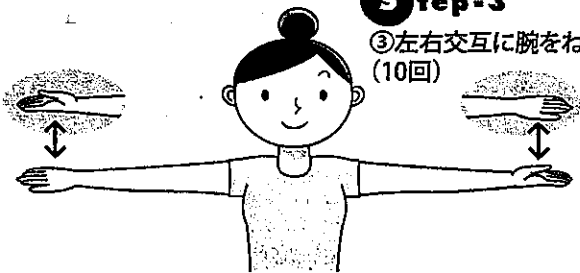
### Step-2

②頭を斜めに倒し、斜め後方に伸ばす (左右20秒ずつ)



### Step-3

③左右交互に腕をねじる (10回)

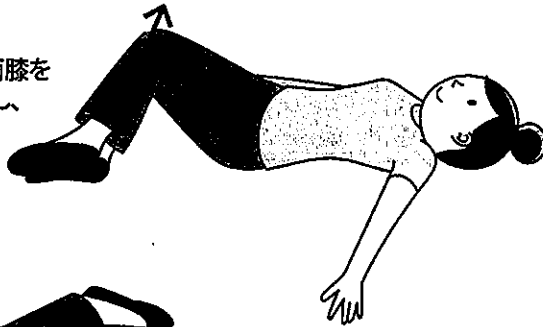


## 2 Stretch

[腰痛解消]

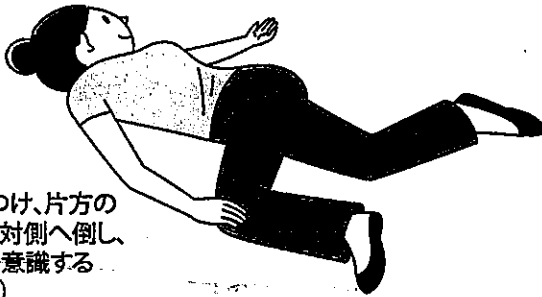
### Step-1

①両腕は床へつけ両膝を曲げ、左右に膝を倒し、10~15秒静止 (左右交互に)



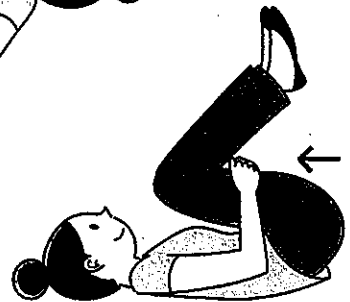
### Step-2

②両腕は床へつけ、片方の脚を大きく反対側へ倒し、腰のひねりを意識する (左右交互に)



### Step-3

③両膝を抱え込む (下背部を丸める)

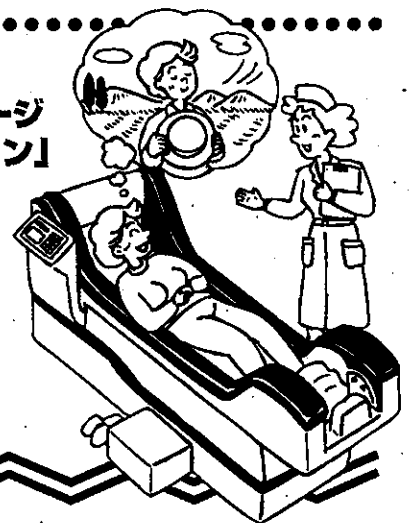


疲れた体を  
気持ちよ〜く  
ほぐします!

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」

**全**身医療マッサージ「ロイヤルクラウン」は、脊椎を中心に首⇒背中⇒腰⇒大腿⇒ふくらはぎまで、全身を気持ちよくマッサージします。全身の血行が促進され、筋肉痛や足の疲れだけでなく、背中や腰の痛みなども楽になり、気分がスッキリするのが実感できます。ちょっと疲れたかな、と思ったら、早めのリフレッシュをおすすめします!



## 2020 Spring

健康を損なう  
ちょっとした癖

# 姿勢の悪化

暖かくなり、コートを脱いで歩く季節になりました。そこで気になるのが体の姿勢。今やスマートフォンやパソコンは、仕事や日常生活に欠かせなくなってきています。便利な一方、使用する際は姿勢が悪くなりがちなので、以下を参考にして改善し、健康でスマートな体を手に入れましょう。

- うつむき加減でスマホを見る
- イスに浅く座る・脚を組みながらスマホを見る
- パソコンの画面に顔を近づける
- 長時間続けてスマホ・パソコンを使用する



すべて、背中が丸まって首が前に突き出る姿勢になりやすい癖です！  
首、腰、肩のこりや、首の痛みを起すストレートネックなどの原因になります。

## 気づいたときに！悪い姿勢対策

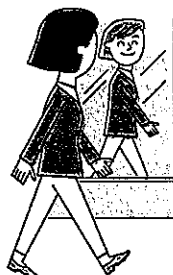
### 画面は目の高さに合わせる

スマホの画面を見るときは、できるだけ目の高さに合わせ、首が曲がらないように。パソコンの場合は、イスやモニターの高さを調整しましょう。



### 自分の姿勢をチェック

ビルのガラスや、電車の窓ガラスに映る立ち姿をチェック。肩が上がっていたり、首が前に出ていたりしませんか？ 自覚がなくても、客観的に自分の姿を見て気づくことも。



### こまめに休憩をする

集中していると無意識のうちに肩に力が入り、猫背になっていることも。1時間に1回は立ち上がったたり肩を回したりすると、長時間の悪い姿勢の防止や気分転換に効果的です。



現代人に多い  
不調

# もの忘れ

若い世代にも多い  
「もの忘れ」  
あなたは大丈夫？

### 》》 脳の使い方がかたよっていませんか？

私たち人間の脳は、日ごろから使っていないと機能が徐々に低下していきます。仕事をしていてもマニュアル的な対応や決まりきった言葉をくり返していると、脳の動きは限定されてしまいます。

現代人の仕事は、長時間のパソコン作業が多くなりがちです。モニターを読み取る目や脳の働きなど一部の機能を酷使する一方で、人の表情や声色を読み取ったり、嗅覚や触覚など五感への刺激は極端に少なくなっています。

### 》》 人や物の名前が思い出せない、聞いたことをすぐ忘れてしまう、置き忘れが多い…

こうした症状は、高齢になれば老化のひとつであり、自然な「もの忘れ」です。しかし30代、40代で心当たりがある人は、脳を意識的に使うよう心がけましょう。

具体的には、①いつも顔を合わせている人以外の人と会って会話する、②自然に触れる機会を作る、③習い事を始めるなど毎日の生活に変化をつける、といった方法で、マンネリ化した脳に刺激を与えてみましょう。また、文章を書いたり、音読したり、電卓を使わずに計算することも、脳へのよい刺激になります。

### 》》 単なる「もの忘れ」？ それとも「認知症」？

通常の老化以上のスピードで脳細胞が壊れる「認知症」の場合は、早期に受診することが必要です。

単なる「もの忘れ」は体験の一部分を忘れるのに対し、「認知症」は体験の全体を忘れてしまう、という違いがあります。時間や場所、季節の感覚が薄れることも、認知症の人にみられます。また、脳梗塞がある場合にも認知症のような症状がでることがあります。気になることがあったら、かかりつけ医に相談しましょう。

## 編集後記

前線が北上し始めると、日本列島は南から北へと春の色に塗りかえられていきます。1年の行事のなかで、桜のお花見を楽しみに待ってる方も多いのでは？◇春はアレルギー疾患や情緒不安定などの不調が表れやすい季節です。春の花には、そんな症状を鎮めるのに役立つ効果があるといわれ、桜もその一つ◇古くから日本人がお花見好きなのは、桜のパワーを自然に求めているのかもしれません。

