

健康通信 4月号



■免疫力UPに欠かせない「睡眠」を考える Part3

さて今月は、“「睡眠」を考える“の最終月。スタンフォード大学で睡眠に関する研究所の所長を務める西野精治先生(スタンフォード大学医学部教授、スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長)がオススメする、「最高の睡眠メソッド 10 ケ条」から、入眠までの準備として気を付けるべきポイントを紹介していきます。

⑥深部体温を下げる食品を食べる

睡眠には、皮膚温度を上げ深部体温を下げる(温度差が2度以内)が必要です。そこで、夕食時に体を冷やす効果のある食材を冷やして食べることが効果的。一般的にトマトやキュウリなど夏にとれる野菜は体を冷やす効果があると言われています。また、夕食を抜くと、食欲増進及び覚醒促進に働くオレキシンというホルモンが分泌され、入眠を阻害します。軽くでも夕食は取るように、また、消化吸收のため就寝の2時間前までを目安にバランスの良い食事を心がけましょう。

⑦就寝90分前に入浴<炭酸泉> or すぐ寝るときはシャワーにする

就寝の90分前に入浴を済ませるのがお勧めです。睡眠には最終的に皮膚温度が高く深部体温が低くなるのが重要。そのため、まず皮膚温度・深部体温を上げて、次に熱放散して深部体温を下げる必要がありますが、入浴が最も効果的な手段になります。90分前という時間は、通常の入浴で、一次的に上昇した深部体温が元の体温に戻るまでに要する時間です。元に戻った体温は、その後も下降していくため自然と眠くなります。炭酸泉は、入浴後ののぼせ等の疲労感が生じにくくお勧めです。就床するまでに時間がないときは、深部体温の上昇を避けるため、シャワーにしましょう。



⑧スマホ(電子機器)を排除する

短い波長のブルーライトを浴びることで、覚醒度を上げ、睡眠ホルモンと呼ばれる“メラトニン”の分泌が抑えられ、眠りにくくなってしまいます。スマホやPCなど(LEDが使用されている電子機器類)を就寝前に触るのを控えましょう。

⑨入眠時間を固定する

良い睡眠習慣によって、深い睡眠が取れ、疲れがとれ脳のゴミが排泄されます。入眠時間を固定することにより、入眠直後に深い睡眠が出現します。仕事やお付き合い、なかなか毎日同じ時間に入眠するのは難しいかもしれませんが、まず自分の基本の寝る時間「入眠定時」を設定してみてください。

⑩裸足で寝る&靴下は脱ぐ

入眠には、手足から熱を逃がすために皮膚温度が高くなる必要がありますが、靴下を履くと足に熱がこもり、熱が逃げません。冷え性の方は、マッサージや靴下を履くことで足を充分温めた後、靴下を脱いでお布団へ。靴下よりも効果的に入浴同様の効果が期待できる“足湯”も効果的です。入浴と異なり、深部体温を上げるのではなく、「熱放散のアプローチ」なので、寝る直前に行って大丈夫! 普段の不摂生、運動不足は慢性的な冷え性につながります。冷え性を原因から見直すことも大切です。

〈コラム: 今月の院長の一言〉

一脆弱性骨折を予防するには?一

超高齢化がすすんでいる日本では、骨粗鬆症による大腿骨や脊椎椎体の脆弱性骨折が増加し社会的な問題となっています。特に女性は閉経前後から女性ホルモン(エストロゲン)が低下し骨量が急激に減少します。また高齢者はビタミンDが不足・欠乏することで骨粗鬆症が進行します。脆弱性骨折を予防するには、食事と運動、日光浴が重要です。食事はカルシウムが豊富な乳製品や小魚、海藻、緑黄色野菜、大豆製品、納豆などの摂取が推奨されています。運動は骨に刺激をあたえ、骨強度の維持・増加に寄与します。日光浴は、皮膚でビタミンDが紫外線により活性化され、腸からカルシウム吸収を促進し骨量を維持・増加します。ビタミンDはサーモンや生シイタケ類に含まれていますが、食事で十分量を摂取することが難しいため、サプリメントを利用しても良いでしょう。50歳を過ぎたら骨密度検査を受けましょう。

【5月のスタジオレッスン予定表】

ピラティス			ストレッチポール			ストレッチ			体幹			ライフキネティック		
7日(土)	10時～	大橋	11日(水)	12時～	山田	6日(金)	10時～	奥村	2日(月)	12時～	村田	2日(月)	10時～	村田
11日(水)	10時～	山田	18日(水)	12時～	山田	10日(火)	16時～	栗津	6日(金)	16時～	奥村		18時半～	村田
	18時半～	山田				13日(金)	10時～	奥村	9日(月)	12時～	村田	9日(月)	10時～	村田
12日(木)	16時～	大橋				17日(火)	16時～	栗津	10日(火)	18時半～	栗津		18時半～	村田
18日(水)	10時～	山田				20日(金)	10時～	奥村	13日(金)	16時～	奥村	16日(月)	10時～	村田
	18時半～	山田							14日(土)	10時～	小西		18時半～	村田
21日(土)	10時～	大橋							16日(月)	12時～	村田	ネオトレーニング		
									17日(火)	18時半～	栗津	6日(金)	18時半～	奥村
									19日(木)	10時～	小西	10日(月)	10時～	栗津
									20日(金)	16時～	奥村	13日(金)	18時半～	奥村
												17日(月)	10時～	栗津
												20日(金)	18時半～	奥村

★21日以降の詳しいスケジュールは5月の教室カレンダーでご確認ください
 ☆20日(金) 16時～18時 スタジオにて**足圧測定会**を開催します。

★生姜の効能は生と加熱で異なる？



薬味としてのおろし生姜やカレーのスパイスにも、生姜は私たちの食事に欠かせない脇役です。身体に良いイメージも強くテレビでは何かと特集されることも多い食材です。そんな生姜の効能は、新陳代謝の促進やむくみの解消、殺菌作用などさまざま。漢方薬にも生薬の一つとして沢山使われています。

血行促進には生の生姜

生の生姜に多く含まれる辛味成分のジンゲロールには、解熱作用や強い殺菌効果があり、体内の熱を取り除き、体の表面を温めてくれる効果があります。血の巡りをよくし一時的に発汗を促す作用があるため、夏のむくみ（水分代謝の悪化）対策や、体に熱がこもりやすい方にお勧めです。

体の冷えには加熱した生姜

生姜を加熱すると、ジンゲロールの一部が、体を芯から温める作用があるショウガオールという成分に変化し、体を温める効果が高くなります。冷えが気になる場合は温かいスープやカレーなどの煮込み料理に刻んだ生姜を加え、10分ほど加熱していただくのがお勧めです。

また、加熱によってジンゲロールは強い殺菌作用がある辛味成分「ジンゲロン」にも変化するため風邪のひき始めにも有効といわれています。日本最古の医学書といわれる『医心方（いしんぼう）』では、生姜は風邪の薬として紹介されています。

● 春野菜たっぷりのしょうが汁

【材料：2人分】 (エネルギー50kcal)

- ・出汁…2カップ・新玉ねぎ…1/2個
- ・人参…1/8本・新ジャガイモ…1/4個
- ・生姜…1/2片・細ネギ…適量
- ・酒…大さじ1/2・醤油…小さじ1/2
- ・塩…小さじ1/3

【作り方】

- ①野菜（ネギ以外）はそれぞれ千切りにする。
- ②鍋に出汁、野菜を入れ中火で5分ほど煮る。
- ③酒、醤油、塩で味を調える。
- ④器に盛り、小口切りした細ネギを散らして出来上がり。

★旬の野菜の甘味と栄養たっぷり

★キノコ類を足すとうまみも栄養もUP!

★春雨を入れるとボリュームアップ!

この時期は、気候も良くなり暖かく過ごし易くなりますが、朝晩と日中の気温差も大きく体調を崩しがち。バランスの良い食事を心掛け、生姜で内側から体を温め、胃腸を労わり、免疫力を高め、季節の変わり目の不調を吹き飛ばしましょう

【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス（ジム）」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。