

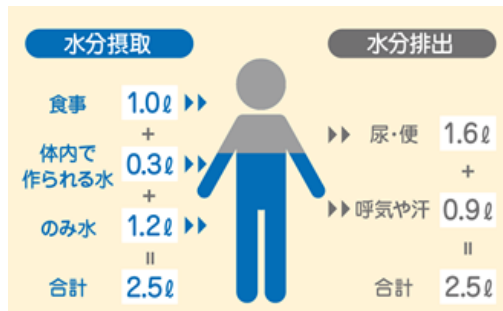
健康通信 8月号



■ 今年も猛暑！脱水症に気を付けて！！

体温を超える外気温、じっとしていても汗の吹き出す毎日です。干からびそう…なんて冗談を言っていますが、私たちの身体は多くの水分で構成されています。成人男性の場合、体重の約 60%が水分です。つまり、体重 70kg なら、およそ 42ℓもの水分を体内に蓄えていることになります。

身体に必要な水分量を保つ為には、1 日に入る水分量と出る水分量のバランスを保つことが大切になります。排泄(尿・便)、呼吸、汗等から、1 日に約 25ℓの水分が失われます。それを補うためには、飲料や食事から同じだけの水分を摂取しなければなりません。



出典：環境省熱中症環境保健マニュアル(2014)

また、体内の水分量は年齢によって変わり、高齢者になると 50%程度になります。そう、高齢者は元々身体に蓄えられる水分が少ない、水分不足状態。私たちは筋肉内に血液やリンパ液として水分を蓄えているため、筋肉の量が減ると必然的に体内の水分量も減ることになるのです。

1 日に入る水分量と出る水分量のバランスが崩れ、体内の水分量が不足するのが脱水状態です。不足した水分量が体重の 3%以上になった状態を「脱水症」といいますが、体重の 1~2%の水分が失われた、脱水症になる手前の状態が「隠れ脱水」。元々体内の水分量の少ない高齢者は「隠れ脱水」でも、とても危険なのです。次のような理由から高齢者の脱水症は起こりやすいので注意が必要です。

〈コラム：今月の院長の一言〉

—認知症の予防と運動について—

認知症予防に運動は効果的です。認知症では脳血流が減少しますが、運動の習慣化で脳血流量が増加します。認知症初期から脳の海馬(記憶の保管庫)が委縮しますが、運動により脳由来神経栄養因子が増加し海馬を活性化します。ストレスがたまると副腎からコルチゾールが放出され海馬に作用して記憶力の低下や認知症発症の原因となりますが、運動の習慣化によりストレス耐性が高まり、コルチゾールの放出が減少して海馬を保護します。運動により脳内にネプリライシンが増加し、認知症の原因である脳に蓄積したアミロイドβタンパクを分解し進行を予防します。スタジオプログラムの「ライフキネティック」は、脳神経細胞につながり(シナプス)を作ることで脳の処理速度や柔軟性を高くし、ストレスを減少し集中力が高め、認知機能を向上させる効果があります。皆さんもメディカルフィットネスで認知症を予防しましょう。

- ① 筋肉量の減少：体液を最も多く含む筋肉の量が減ってきている
- ② 感覚機能の低下：のどの渇きを自覚する機能が低下してくる
- ③ 腎機能の低下：水分や電解質の再吸収や老廃物排出機能が低下して、排出に必要な水分量が増える
- ④ 食事量の減少：食べ物からの水分・電解質摂取量が不足している
- ⑤ 極度に水分を控える：トイレに行く回数を減らしたいなどと考えている
- ⑥ 利尿剤の服用：高血圧や腎臓病、心不全などの持病があり、利尿剤を服用している

加齢に伴い自覚されにくくなる水分不足。脱水症は、誰にでも起こりうる危険な状態です。自分自身で注意することは勿論、家族や周りの人も普段から様子を気にかける、脱水症にならないように予防することが大切です。体内の水分バランスが崩れることは、脱水症だけでなく、熱中症、ひいては脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害、生活習慣病のリスク要因となります。これらの予防の為にも、しっかりと水分補給をしながら、適度な運動を心掛け、筋肉量を維持していきましょう。

(参考文献：「健康のため水を飲もう」推進運動(厚生労働省)他)

【9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		
2日(木)	10時～	山田:初	1日(水)	10時～	小西	1日(水)	12時～	小西	1日(水)	18時半～	小西	3日(金)	10時～	村田
6日(月)	10時～	山田:イス	6日(月)	12時～	山田	8日(水)	12時～	奥村	3日(金)	16時～	村田		18時半～	村田
	18時半～	山田:中	7日(火)	18時半～	大橋	9日(木)	10時～	粟津	8日(水)	18時半～	奥村	10日(金)	10時～	村田
7日(火)	10時～	大橋:初	11日(土)	10時～	小西	4日(土)	10時～	粟津	10日(金)	16時～	村田		18時半～	村田
	16時～	大橋:初	14日(火)	16時～	大橋	13日(月)	10時～	奥村	6日(月)	18時半～	小西	17日(金)	10時～	村田
14日(火)	10時～	大橋:イス	15日(水)	10時～	小西	15日(水)	12時～	小西	13日(月)	12時～	奥村		18時半～	村田
	18時半～	大橋:中	21日(火)	18時半～	山田	25日(土)	10時～	奥村	15日(水)	18時半～	小西			
16日(木)	10時～	山田:初	27日(月)	10時～	粟津	27日(月)	12時～	粟津	17日(金)	16時～	村田			
21日(火)	10時～	山田:イス	28日(火)	16時～	山田	おさらい教室			18日(土)	10時～	粟津			
	16時～	山田:初	29日(水)	12時～	大橋				8日(水)	10時～	奥村	24日(金)	16時～	小西
22日(水)	10時～	大橋:初				13日(月)	18時半～	奥村	27日(月)	18時半～	粟津			
	18時半～	大橋:中							30日(木)	10時～	奥村			
28日(火)	10時～	山田:イス												
	18時半～	山田:中												
29日(水)	10時～	大橋:初												
	18時半～	大橋:中												

☆今月の講演会は24日(金)10時からと18時半から予定しています。

☆今月も、おさらい教室開催します！

あいまいになっているエクササイズのポイントや
注意点などをこの機会に「おさらい」しましょう。

★食欲の落ちる時期の食中毒に注意を！！

暑くて食欲も落ちるこの時期に特に気を付けたいのが

「食中毒」。調理方法に気を付けるのは勿論ですが、
殺菌作用のある食べ物を活用すること、腸内環境を
整えて免疫力を上げることで、口から入る有害な細菌を撃退できま
す。普段の食事に取り入れやすい食べ物から、食中毒予防を！



【たまねぎ】

殺菌作用や抗カピカのあるアリシンが豊富で食中毒予防に。
水にさらしすぎると成分が流れ出てしまうので、5分程度を目安に。

【梅干し】

梅干しのクエン酸には食中毒の原因菌の増殖を防ぐ静菌作用がある
だけでなく、梅リグナンという成分が活性酸素の発生を抑制し、
免疫力をアップするスーパー食材。

【ショウガ】

辛味成分のシンゲロールには強い殺菌力があるので、生ものに添え
ると◎。ショウガの甘酢漬など、酢と一緒に食べるとさらに効果UP。

**酢、味噌、梅干しなどの殺菌効果は胃腸内でも働き、有害な細菌を
撃退。いつもの食事に取り入れ習慣的に食べる事で食中毒予防に！**

● 梅干しと枝豆の混ぜご飯◎

【材料：2人分】 (エネルギー294kcal)

- ・米…1合
- ・梅干し…1～2個
- ・枝豆(さや付)…100g
- ・塩…大さじ1/2

【作り方】

- ①米は洗ってザルにあげ30分ほど置く。
- ②枝豆は塩をすり込み熱湯で5分ほど茹で、
ザルに上げ冷めたらさやから外す。
- ③炊飯器に米を入れ目盛り通りに水加減し、
梅干しをのせて炊く。
- ④炊きあがったら梅干しの種を取り、しゃも
じで梅干をほぐしながら、全体にいきわた
るように混ぜる。
- ⑤④に枝豆を入れ、軽く混ぜて出来上がり。

**★梅干しとごはんを一緒に炊くことで
殺菌効果がいきわたる！**

**★大人は、ミョウガやショウガ、大葉
など、夏の薬味をたっぷりのせて、
食欲増進！**

参考文献：免疫力が上がる腸活クスリごはん

【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。