

健康通信 9月号



■夏バテの原因は冷房病？！

朝晩涼しくなり秋らしい気候になってきましたが、まだ日中は暑さ厳しい毎日です。地球温暖化の影響によって年々外気温が高くなり、私たちの生活に冷房は欠かせなくなりました。しかし、涼しく快適な空間を作る冷房が、時に体調不良を起こしてしまうこともあります。

それが、冷房病(クーラー病)。自律神経失調症の1つとされています。

そもそも、私たちの体は自律神経によって体温調節を行っています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、気温が高い時は副交感神経が優位になって汗をかいたり血管を拡張させることで、体温を下げます。気温が低い時は交感神経が優位になって血管を収縮させることで体温の低下を防いでいます。(図1)

そのため、気温差のある屋外と屋内の移動の繰り返しや、長時間の冷房が効いた部屋での生活は、全身的な血流不全を引き起こすと共に自律神経のバランスを乱してしまい、体調不良の原因となります。こうした冷房病の症状は個人差があり様々です。(図2)

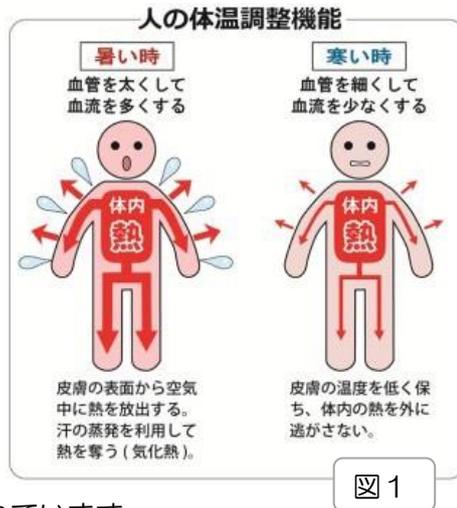


図1

〈コラム：今月の院長の一言〉

◆フィットネスによる 心血管疾患の予防効果

フィットネスを行うことで脳梗塞や心筋梗塞などの心血管疾患の予防や寿命に良い影響があることが知られています。特に有酸素運動は心血管疾患を13%低下、それらによる死亡リスクを15%低下します。日常生活で有酸素活動を行えていない方は、動脈硬化のリスクを高める活性酸素がより多く蓄積することで心血管疾患が増加し、一方で有酸素活動を行えている方は活性酸素の蓄積が少ないために心血管疾患や死亡リスクが低下すると考えられています。約8メッツの運動が有効とされています。メッツ(METS)とは運動や身体活動の強度の単位です。安静時を1メッツとし、歩く・掃除は約3メッツ、階段昇降や自転車は約4メッツ、ジョギングは約6メッツ、エアロビクスは約7メッツ、ランニングは約8メッツとなります。普段から有酸素活動を心がけましょう。

布留クリニック 院長 布留守敏

これらの症状を緩和し自律神経のバランスを整えるためには、冷房の温度・風向きの調節や、服装に気をつけて

身体を冷やさないようにすることはもちろんですが、冷えに負けない身体づくりと体温を上げることが大切になってきます。

そのためには、基礎代謝を上げて自分の体で熱を産生する機能を高め、こうして作りだされた熱を全身に届けられるように血流を促すことが重要です。ご存知の方も多かもしれませんが、基礎



図2

代謝とは生きていくために消費される最低限のエネルギーのことです。車のアイドリングと同じように、何もしていなくても私たちの身体はエネルギーを消費しているのです。

また、私たちの身体で熱産生を行うのは筋肉です。車のエンジンのように、筋肉は力を発揮するときに熱を産み出します。体の部位ごとの基礎代謝の中で筋肉は最も多い約4割を占めています。(その筋肉の7割が下半身に集中しています。)つまり、筋肉量が多いほど基礎代謝が上がり、熱産生能力が向上し体温が高くなるというわけです。効率的に熱を生む身体づくりの為に、普段からウォーキングやジョギング、バイクなど下半身の筋肉を鍛える運動を心掛けましょう。これからの季節、冷房を使うことは減りますが、今から来る冬に向けて寒さに負けない身体を一緒に作っていきましょう。

理学療法士 大橋 優香

【10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						
5日(火)	10時～ 18時半～	山田:イス 山田	1日(金)	18時半～	小西	1日(金)	10時～	小西	1日(金)	12時～	小西	2日(土)	10時～	村田
6日(水)	16時～ 18時半～	大橋 大橋	4日(月)	10時～	粟津	4日(月)	16時～	粟津	4日(月)	18時半～	粟津	7日(木)	10時～	村田
12日(火)	10時～ 18時半～	山田 山田	5日(火)	12時～	山田	8日(金)	18時半～	小西	8日(金)	10時～	小西	16日(土)	10時～	村田
13日(水)	10時～ 16時～	大橋 大橋:イス	6日(水)	10時～	大橋	14日(木)	10時～	奥村	11日(月)	16時～	粟津	21日(木)	10時～	村田
19日(火)	10時～ 18時半～	山田 山田:イス	8日(金)	12時～	小西	18日(月)	16時～	粟津	15日(金)	12時～	小西	25日(月)	10時～	村田
20日(水)	10時～ 18時半～	大橋 大橋	9日(土)	10時～	奥村	22日(金)	10時～	奥村	18日(月)	10時～	粟津		18時半～	村田
27日(水)	10時～ 18時半～	山田 山田	11日(月)	18時半～	粟津	26日(火)	12時～	粟津	23日(土)	10時～	小西	おさらい教室		
30日(土)	10時～	大橋	12日(火)	12時～	山田	29日(金)	10時～	奥村	25日(月)	16時～	村田	11日(月)	10時～	粟津
			13日(水)	18時半～	大橋				26日(火)	18時半～	粟津	22日(金)	12時～	奥村
			18日(月)	18時半～	粟津				28日(木)	10時～	小西			
			19日(火)	12時～	山田				29日(金)	12時～	奥村			
			20日(水)	16時～	大橋									
			22日(金)	18時半～	奥村									
			26日(火)	10時～	粟津									
			27日(水)	16時～	山田									
			29日(金)	18時半～	奥村									

☆今月の講演会は15日(金)10時からと18時半から予定しています。
 ☆足圧測定会を15日(金)16時～18時にスタジオにて開催します。
 ☆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。

★夏バテの体に必要な栄養素とは？



夏バテ対策になる栄養素は、次の通り。バランスよく摂取を心掛け、夏の疲れを身体に残さないようにしましょう。

①タンパク質：血液や筋肉など、体を作る基礎となるだけでなく、体調維持に不可欠な栄養素です。

・肉・魚・卵・大豆製品（納豆、豆腐）・乳製品

②ビタミンB1：疲労回復のビタミン。人がエネルギー源として摂取する糖質の代謝をサポートします。ビタミンB1は汗をかくと不足しやすいため、意識して摂取しましょう。

・豚肉・うなぎ・大豆・玄米・ほうれん草・ごま

③ミネラル：体温を下げようとしてたくさん汗をかくと、水分と共にミネラル（特にカリウム）が体から排出されます。ミネラルは筋肉の収縮にもかかわる栄養素で、不足すると脱力感や筋力低下、食欲不振といった症状を引き起こすリスクがあります。カリウムは熱に弱い為、生食できる果物から摂取するのがおすすめです。

・海藻類（ワカメなど）・野菜（ほうれん草、小松菜）
 ・メロン・桃・ぶどう

夏バテで弱った体には、消化のいいタンパク質、野菜のビタミンや牛乳や海藻のミネラルなど、バランスの良い食事を心がけて！

野菜たっぷりのスープカレー

【材料：2人分】

- ・カレー粉…大さじ1 ・カレールー…1かけ
- ・バター…大さじ1 ・ケチャップ…大さじ1
- ・ニンニク…1片 ・ショウガ…1/2かけ
- ・味噌…小さじ1 ・コンソメ…小さじ2
- ・鶏肉…手羽元4本・玉ねぎ…1個
- ・水…500～600cc ・ゆで卵…1個
- ・好みの野菜たっぷり

【作り方】

- ①鶏肉は皮目からをこんがり焼く。
その後、野菜も好みのかたさに炒める。
- ②鶏肉と野菜を取り出し、すりおろした玉ねぎ、ニンニク、ショウガをバターでいため水分が飛んだらカレー粉とケチャップを入れてなじませる。
- ③②へ水とコンソメを入れ煮立ったら鶏肉を入れ中まで火が通ったら刻んだルーと味噌を溶かし入れひと煮立ちさせる。
- ④器に盛り半分に切ったゆで卵と野菜をトッピングしたら出来上がり。

※スパイスには疲労回復効果が！鶏肉でタンパク質、野菜でビタミンとミネラルも補給。

【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。