

きたがわ



目 次

10分多く体を動かそう・・・2、3

活動量計について・・・・・・・・4

栄養日より・・・・・・・・5、6、7

身体活動基準・・・・・・・・8、9

歯科通信・・・・・・・・10

3階病棟より・・・・・・・・11

健康教室のお知らせ・・・11

外来診療予定表・・・・12

医療法人 紀典会 北川病院

体を動かすには良い季節！ 今より10分多く体を動かしてみませんか？

「アクティブガイド -健康づくりのための身体活動指針-」ってご存知ですか？これは、厚生労働省が国民の健康づくりのための取組として行っているもののひとつです。「プラス10（テン）で健康寿命をのばしましょう！」ということで、今より10分多く体を動かして健康のための一歩を踏み出すヒントが色々書かれています。運動が体にいいことは、皆さんよくご存知だと思います。では、なぜ体にいいのでしょうか。それを考えるために、まず、なぜ運動不足が体に悪いのか、それから、疾患に対する運動療法の効果、運動の仕方について、順番に考えていきたいと思います。

運動不足によって起こる病気（運動不足だけが原因ではありません）

人間に限らず、生物にとって使わない器官は退化していきます。運動をしないと筋肉は徐々に衰えていき、全身の血流も悪くなり、内臓機能も衰え、免疫力が低下し、下記に示すような様々な病気に罹りやすくなります。

- ・肥満
- ・肩こり、膝痛、腰痛
- ・循環器疾患（高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞など）
- ・消化器疾患（食欲不振、便秘、胃潰瘍、十二指腸潰瘍など）
- ・精神疾患（うつ病、認知症など）
- ・細菌感染症、ウイルス感染症
- ・骨粗しょう症
- ・代謝疾患（糖尿病、高脂血症など）
- ・持久力低下（疲労回復の低下）
- ・老化促進（基礎代謝の低下、薄毛、しわ、老眼など）

運動療法の効果

筋肉は糖質と脂肪を燃やす最大の「臓器」です。脳と筋肉で約9割の糖質を消費するといわれています。筋肉量を増やすと筋肉で消費されるエネルギーも増えますので、体に蓄えられた余分な脂肪が燃焼され、肥満が改善されます。

運動は筋肉量を増やすだけでなく、インスリンの働きも良くします。インスリンは血糖を調節するホルモンですが、高脂血症にも良い影響を与え、中性脂肪を減らし、HDL コレステロール（善玉）を増やします。

運動をすると脈が早くなり、心臓は自分で血圧を下げるホルモンを作り心臓の筋肉から出すため、運動後には血圧が下がります。運動を長期間継続することで、交感神経活動が低下し、血管が拡張され、全身の血液の流れがよくなり心臓病の危険が減り、肩こりも良くなります。また、交感神経が優位になると胃腸の動きもよくなり、心もリラックスし、睡眠障害も改善されます。

そして運動をすると骨量も増えますので、骨粗しょう症の予防にもなります。

おすすめの運動療法

では、どのような運動をするのがいいのでしょうか。軽すぎる運動だと効果は得られませんし、激しい運動もおすすめできません。運動療法として推奨されているのが、筋肉に酸素を届けながら行う「有酸素運動」です。ウォーキングやサイクリング、ラジオ体操、水中歩行などが一般的です。少し汗ばむくらいで、人と話をしながら続けられる程度の強さで体を動かすことが良いとされています。「きつい」と感じるようなら、やり過ぎです。

ただし、体調のすぐれない時には運動は控えましょう。

運動を継続するためには

運動を継続してこそ、その効果は得られます。よし、今日から運動をしよう！と決意しても、3日坊主で終わった・・・という方、結構いらっしゃるのではないでしょうか。ひとりでは長続きしないことでも、仲間がいると続きます！家族や友達と一緒に、運動を楽しみましょう。

1日1万歩とか、1ヶ月で1kg減量など、具体的な目標を持つと、より頑張れます。

運動が億劫な方や、忙しくて運動する時間が取れない方は、普段より早く歩く、買い物の際、遠くの駐車場を利用する、テレビをみながら体を動かすなど、生活の中で少しでも長く動くことを心がけましょう。無理のない範囲で継続することが大切です。

運動療法がすすめられない方

運動によって持病が悪化する場合もあります。心筋梗塞、狭心症、心不全がある方、血圧が高すぎる方、腎機能低下が進んだ方、頻繁に立ちくらみを起こす方には、運動療法はすすめられません。



今日は、活動量計のお話です

活動量計は、いわゆる万歩計が進化した物です。例えば、痩せたいけど上手く痩せられない、運動しているけど効果がよくわからないと思うこと、ありますよね？ 活動量計はそんな疑問をちょっと手助けしてくれます。活動量計は掌に入る大きさです。ポケットにいれてどこでも持ち歩けます。活動量計には、日付、性別、年齢、身長、体重、体脂肪率、歩幅（これは、自動的に出る数値でもOKです。）を入力します。次に目標とする日にち（2週間とか、1ヶ月とか）、減らしたい体重を入力します。これで準備OK。ちなみに私は2週間で1.5kg減を目指してみました。では早速使ってみましょう。後は、ポケットに入れて動くだけ。

1. 歩数がでます。
2. 使ったカロリーがでます。
3. 目標達成のために必要なカロリーが出ます。（1日分）
4. 摂取目標カロリーが出ます。（食べても良いカロリーです。）
5. 1日の動きがグラフで出ます。（いつ、活動しているかが一目瞭然）
6. その日の達成率が%で出ます。
7. 目標までの達成率が%で出ます。

57歳、女性、体重56.9kg、体脂肪率31.3% 2週間で1.5kg減を目指した活動量計体験記を報告します。

目標達成のために必要な消費カロリーは約2300kcal、摂取目標は1500kcal。消費カロリーを達成するのに必要な歩数は15000～16000歩。このうち仕事で使うのが7000～8000歩、その後、5kmのジョギングで7000歩、家事と買い物で2000歩でようやく目標達成。なかなかハードです。今回、バレンタインデーの真っ最中ということもあり、男性スタッフが頂いたチョコのおすそ分けに舌鼓。「それで痩せるわけがない」とののしられながら頑張った結果、体重減少は600gにとどまりました。2週間での達成率は97.9%でした。やっぱり食事コントロールは大事と実感した2週間でした。

活動量計があることの利点は、目標への達成度が良く分かることです。それと数字で表されるため結構頑張ってしまうことです。興味のある方は、リハビリ室に見本がありますので、覗きにきて下さい。今回は、タニタの製品を使用しましたが、他のメーカーの物とか同じメーカーでも種類が豊富だったりとバリエーションに富んでいるようです。運動での消費率は年齢によって多少差があります。



消費カロリーと達成率、1日の活動量（グラフ）を表示



1日の活動量をグラフで表示
（横軸が時間、縦軸が活動量）

栄養だより

+10から始めよう！ 食生活と運動 組み合わせて減量に挑戦！！

健康的に痩せる方法の一つとして「運動する」「体を動かす」ことがあげられます。運動するとカロリーを消費でき、筋肉を鍛えることで基礎代謝が上がるため脂肪が燃えやすくなります。

体重1kg減らすには7000kcalの消費が必要となります。
一度に急激な減量を試みるのではなく、まずは3ヶ月で何kg減らすかの目標を決め、それを積み重ねていくようにしましょう。

例えば・・・3ヶ月で2kg減らすには・・・
 $14000\text{kcal} \div 3\text{ヶ月} \div 30\text{日} = 1\text{日}156\text{kcal減}$
 となり、これまでの生活から1日156kcal分の摂取カロリーを減らすか、156kcalを消費するだけの運動を行うか、この両方の組み合わせで156kcal減らす事を考えます。

では、1日156kcalとは、どのくらいの食事量、運動量なのでしょう
か？

次ページ・図1に120kcal分の食事量と、120kcalを消費する運動
（体重80kgの人の場合）の目安を示しました。表1は、体重が70kgと
60kgの人が、120kcal消費するのに必要な運動時間です。上手に組み
合わせて、無理のない減量を行いましょう。



運動をする代わりに、厳しい食事制限だけで食べるのを
我慢して体重を落とすだけでは、たとえ体重が落ちても、
健康的に美しく痩せることは出来ません。運動の効果とし
て、糖尿病、心臓病、脳卒中、癌、うつ、認知症などに
なるリスクを下げることも出来ます。

日常生活において、アルコールを含めて、暴飲暴食をし
ないようにしながら、減量を意識した食生活をするこ
と、適度な運動でカロリーを消費しながら新陳代謝を高めるこ
と、食生活改善と運動を組み合わせることが、減量への早
道といえそうです。



(図1)

減食生活目標改善と運動習慣の組み合わせで、

食事

120kcal
って
このくらい

1/2
ごはん(普通盛り)
1/2杯

鶏の唐揚げ
小4個

1/3
しょうゆラーメン
1/3杯

トースト
8枚切り1枚

1/3
ハンバーグ
1/3個

運動

(体重80kgの人の場合)

速歩30分

ストレッチ
36分

自転車
30分

水中ウォーキング
23分

水泳(クロール)
12分

(表1) 体重が70kgと60kgの人が、120kcal消費するのに必要な運動時間

体重	速歩・自転車	水中ウォーキング	ストレッチ	水泳
70kg	34分	26分	41分	14分
60kg	40分	30分	48分	16分



ゴルフ・犬と散歩・洗車	エアロビクス	野球	登山	日曜大工	テニス
34分	17分	24分	15分	36分	16分
40分	20分	28分	17分	43分	19分

もうひとつの身体活動基準

健康寿命を延ばし、がんや社会生活機能（ロコモや認知症）の予防を目指すために、化学的根拠に基づいた身体活動基準を厚生省が提示しています。それによりますと、健康な成人の目標は、「一週間で23エクササイズ、そのうち4エクササイズは活発な運動で行うこと」、とされています。

メッツとエクササイズ

安静な状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きを「身体活動」といい、その強さを「メッツ」で、量を「エクササイズ」で表します。エクササイズはメッツ×実施時間で求めます。

身体活動は運動と生活活動に大別されますが、それぞれにメッツが決められています。例えば、卓球（4メッツ）を1時間、もしくは山登り（8メッツ）を30分すれば、4エクササイズの運動をしたことになります。生活活動のほうでは、買い物歩行が3メッツですので、20分買い物をすると、1エクササイズしたことになります。これら日々の生活活動量と運動量を足していき、一週間で23になれば目標達成です。

カロリーとエクササイズ

耳慣れないメッツとエクササイズですが、これらが用いられるようになったのは、エネルギー消費量（カロリー）は体重によって異なるので、同じ運動をしても、人によって消費されるカロリーに差が生じるためです。（体重が100kgの人は50kgの人と同じ運動をしても消費カロリーは2倍になります）

エネルギー消費量をカロリーからエクササイズに換算する式は、

エネルギー消費量（カロリー）＝1.05×エクササイズ×体重 ですので、ダイエットのために1日150kcal消費するには、100kgの人は1.4エクササイズ、50kgの人は2.8エクササイズが必要となります。卓球をして150kcal消費しようと思えば、100kgの人は21分、50kgの人は42分すればいい計算になります。

次ページに体重別運動消費量の目安（表1）と、1エクササイズに相当する身体活動の一例（図1）を載せましたので、参考にして下さい。

ご自身で摂取エネルギーや消費エネルギーの量を計算、管理するのは結構面倒だと思います。4ページで紹介した活動量計のような道具を利用すると、多少は取り組みやすくなるのではないのでしょうか。

(表1)

運動時間	速歩 10分	水泳 10分	自転車 (軽い負荷) 20分	ゴルフ 60分	軽い ジョギング 30分	ランニング 15分	テニス (シングルス) 20分
運動量 (Ex)	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3
体重50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
体重60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
体重70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
体重80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

※エネルギー消費量は、エクササイズ (Ex) × 体重 (kg) × 1.05 から安静時のエネルギー消費量を引いたものです。すべて5kcal単位で表示。

たとえば、体重**80kg**の人が1日156kcal消費しようとする...



(図1)



歯科通信



運動能力がアップする!? ～噛む力と運動能力の関係～

「重い物を持ち上げる時に歯を食いしばる」のように噛む力と運動能力の関係は経験的に知られています。近年の研究で歯の健康や噛み合わせが体のバランスや筋力などの運動能力に深く関わっていることが分かってきたそうです。では、どんな関係があるのかをご紹介します。

噛んでいるという刺激が脳や全身の筋肉へ伝達されると体全体の運動機能が活性化され、次の動作を迅速にできるウォーミングアップにもつながるといわれています。

余談ですが、歯を食いしばった時に奥歯にかかる力はその人の体重分（約50～70kg）です。



よく噛むことで唾液が多く分泌され、より集中力を高めることができます。唾液成分には神経を集中させる働きがあるといわれるホルモンがあります。

歯がなくなると体のバランス感覚の低下を招くといわれています。

噛み合わせが安定していないと高齢者では転倒しやすくなるといわれています。

元気に運動する為にも、体だけではなく歯とお口の健康を心掛けてみてはいかがでしょうか？

クインテッセ出版株式会社 nico2011.1～12 歯医者さんを知ろう!! 参照

若返り!?口の周りの梅干しジワに「あーんー体操」はいかがですか？

口の周りのシワは、運動不足で筋肉がゆるむことでできます。おちょぼ口でリスの様に前歯で食べる癖があると、筋肉をあまり動かさないで梅干しジワができやすいようです。

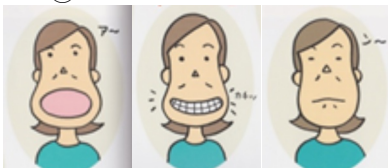
「あーんー体操」のやり方

**顎などに痛みがないように行ってください。*

①

②

③



① 大きく（無理のない範囲で）口を開けて「あー」

② 奥歯を噛みあわせて「いー」

③ かたく口を閉じて「んー」を20回繰り返します。

クインテッセ出版株式会社 nico2010.12 参照



3階病棟では、月～土曜日（祝祭日を除く）の11時30分～12時の時間帯にリズム体操と嚥下体操を実施しています。

リズム体操は、リハビリの石野作業療法士監修のDVD「リンゴの唄」に合わせ、着座状態でも全身の関節を動かせる体操です。

嚥下体操は、以前宮本先生が紹介していた軽度の嚥下不良のみられる患者様からでも始められる簡単な体操です。

DVDを再生できる環境であれば、自宅でも簡単に出来ます。興味がある方は、3階スタッフにお問い合わせください。



健康教室のお知らせ

今年度の健康教室の開催予定は以下のとおりです。関心のある方は当院スタッフにお問い合わせください。（内容は変更となる場合もあります）

4月：血糖コントロール

7月：断酒

10月：認知症

1月：高血圧・脳血管疾患

北川病院の理念

- 患者さまを「尊重」し、「安心」「信頼」「満足」できる医療を提供します
- ・患者さまの権利を尊重し、患者さまの立場に立った医療の提供をします
 - ・明るく対話をし、思いやりのある医療の提供をします
 - ・技術の研鑽に努め、先進的で最良の信頼できる医療の提供をします
 - ・地域医療に貢献するため、地域の医療機関との連携、充実した救急医療の提供をします
- そして、職員にとって「あたたかく、生きがいのある職場作り」を推し進めます

外来診療予定表

平成26年4月現在

		内①	内②	内③	総診科	外科	産婦人科	肛門科	麻酔科	歯科	泌尿器科
月	午前	早川	吉田			北川		北川	北川	上原	
	午後		宮本		和又	北川		北川	北川	上原	
火	午前		宮本		和又	北川	茂本	北川	落合	上原	
	午後	早川	森本			西崎	茂本		落合	上原	
水	午前		吉田		和又	二宮				上原	
	午後	關	宮本			二宮				上原	
木	午前		岡本		和又	北川	茂本	北川	北川		
	午後	服部	吉田			二宮					
金	午前		吉田		和又	北川		北川	北川	上原	
	午後	桑木	宮本			北川		北川	北川	上原	
土	午前	宮本				北川		北川	北川	上原	交代制
	午後				和又	北川		北川	北川	上原	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります

総診科（総合診療科）：内科、外科を問わず診療致します

月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です

金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

産婦人科では、更年期相談もお受けしております

内科・外科・総合診療科（月～土）

【受付時間】 7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

土曜日は受付時間16:00まで

産婦人科（火・木曜日午前）

【受付時間】 7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

泌尿器科（土曜日午前）3名の医師による交代制です

【受付時間】 7:30～12:00

【診療時間】 9:00～

歯科（月～土、木曜日は休診）

【受付時間】 9:00～12:00 14:00～18:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

土曜日は受付時間16:30、診療時間17:00まで

当院ホームページのURL : <http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mailアドレス : lab@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人 紀典会 北川病院 広報委員会

岡山県和気郡和気町和気277

電話 0869-93-1141

Fax 0869-93-1200

4月になつた...

