

お元気ですか



医療法人社団 同友会

春日クリニック ☎03 (3816) 5840
http://www.kasuga-clinic.com

品川クリニック ☎03 (6718) 2816
http://shinagawa.do-yukai.com

深川クリニック ☎03 (3630) 0003
http://www.do-yukai.com/fukagawa/

PHS同友会事務局 Personal Health-care System
☎03 (3814) 0003

第84号 (年4回発行) 2012年7月発行

インデックス

- 私の健康法 阿川 泰子 (ジャズシンガー) (1)
- 健康診断で「尿酸値が高い」と言われたら 西新橋保健センター 医師 齋藤 実 (2) (3)
- 脳の若さを保つために (4)
- できるところから減塩を — 目標量 女性7.5g未満 男性9g未満 — (5)
- 筋力と健康 ④
自宅でできる背筋トレーニング/グリーンメイト料金値下げのお知らせ (6)

私の健康法

阿川 泰子
(ジャズシンガー)

私、実はすごくあがり症なんです。ステージに上がる前、緊張のしすぎで手や体が冷えてきたり、気分が悪くなることもあるほどなんです。でも、そんな時にはいつも「あの人」に任せようって思うようにしているんです。「あの人」というのは、ステージに上がったときの、もう一人の自分。「あの人」なら、絶対に上手くできると自己暗示をかけてステージ上に立つと、パーンと何かが弾けたように「あの人」になれてしまうから不思議です。本番中に歌詞を忘れそうになった時でも、「あの人」がうまくこなしてくれるんです。自己暗示って大切ですね。

コンサートで2時間近く歌い続けるのって、すごく体力が必要で、終わった時には2kgくらい体重が落ちてしまうこともあるんです。だって、ずっと歌いっぱなし、動きっぱなしでしょ。そのためか、よく食べるんです。内臓も凄く強いですよ。

体力を維持するために、普段からなるべく歩くことを心がけています。鎌倉に住んでいますので、散策する場所はたくさんあります。新しくできた喫茶店を見つけて、ちょっと寄り道をしたり。鎌倉は季節感がありますので、ほとんど毎日、一時間くらいは散歩を楽しんでいます。歩きながらだと、さまざまに変化していく風景を見ながら、自分の世界に入り込めるので、歌詞も覚えやすい気がします。歩きながら歌詞を覚える事が、今ではすっかり習慣になってしまいました。

健康のために水泳も続けています。コンサートで地



方へ行くと、泊まるホテルには大抵プールがありますから、靴の中に必ず水着を忍ばせておくんです。学生の頃、水泳部の先生から「水泳は全身運動だから、いくつになっても続けなさい。きっと綺麗なおばあさんになれるわよ」と言われた事を今でも覚えています。酸素が全身に巡るんでしょうか、10分泳ぐだけでも、全然違います。そのおかげで、ずっと同じプロポーショ

ンを維持できて、以前着たドレスでも、もう一度着られるんですよ。

私は一度着たドレスを、大切にクローゼットへ保管しています。ドレスには、それを纏って歌った時の「気」が宿っていますから。コンサートでの拍手や歓声、そういった皆様からいただいた「気」に、自分の持っている「気」をブレンドして、もう一度皆様に歌としてお返りする。その時の「気」のやりとりが、そのままドレスに宿っていて、それをもう一度身につけてステージに立つことができるんです。この「気」の宿ったドレスは、私にとって財産のようなもの。いつまでもこれらのドレスを着て歌えるように、プロポーショ

ンを維持していきたいと思います。

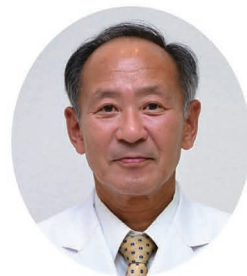
健康って、決してお金で買う事はできないものですから、大切な宝物のように、自分自身で磨きあげていく必要があります。私の場合は、歌を歌うことで健康を磨きあげる事になっているんです。これからも歌い続けて、生まれたときに授かった命を、最後まで丁寧に使いきりたいと思います。

(談)

健康診断で 「尿酸値が高い」 と言われたら

西新橋保健センター 医師

齋藤 実



【はじめに】

激痛に襲われる病気として知られる「痛風」は、血液中の尿酸が多くなりすぎた「高尿酸血症」から起こります。かつて痛風は日本ではほとんどみられませんでしたが、ところが、食生活の欧米化やアルコール摂取量の増加などに伴って右肩上がりに増え、現在日本の成人男性における高尿酸血症の頻度は、30才以上では30%に達していると推定されています。

痛風では激しい発作が起こるため、発作さえなければそれでよいと思われがちですが、本当に怖いのは痛風発作ではありません。高尿酸血症となる悪い生活習慣により、糖尿病、脂質異常症、高血圧、肥満などの合併が多く、動脈硬化をじわじわと進行させ、心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管障害が起こりやすくなり、生命にかかわることになります。「尿酸値が高い」と言われた人は、自分の生活をふり返し、改善すべきことは早めに直しておきましょう。

【尿酸て何？】

尿酸は、細胞が壊れる時に細胞の核などに含まれるプリン体が分解されてできる老廃物で、体内の細胞が壊れる時にもできますし、肉や野菜などを食べて体内で分解される時にもできます。尿酸は尿とともに排泄されますが、排泄を上回るペースで尿酸がつくられたり、腎臓の尿酸を排泄する働きが弱かったりすると、血液中の「尿酸値が高い」状態になります。

【ほうっておくとどうなるの？】

① 痛風

尿酸が増えて血液中に溶けきれなくなると結晶化して関節にたまります。何らかのきっかけで関節内で結晶がはがれ落ちると、そこに白血球が集まってきた結晶を処理しようとします。結晶を取り込んだ

白血球は、炎症を起こす物質を放出するため、関節に炎症が起こり、腫れや痛みといった症状が現れます。これが痛風発作です。痛風発作は、突然鎮まり、治ってしまいますので、治療を受けずにほうっておく人が少なくありません。しかし「尿酸値が高い」状態が改善されたわけではないので、また発作に見舞われます。

② 腎障害

「尿酸値が高い」状態が続くと、腎臓に尿酸の結晶が沈着し、腎臓の働きが徐々に低下していきます。腎臓の働きが低下すると、尿酸が排泄されにくくなり、さらに悪化すると腎不全になることもあり、命にかかわる可能性もあります。

③ 尿管結石

「尿酸値が高い」と尿酸そのものが固まってできる尿酸結石や尿酸の結晶が核となって、その周りにカルシウムがくっついてできるカルシウム結石が腎臓や尿管にできて、痛みや血尿を引き起こします。

④ メタボリックシンドロームとの合併

高尿酸血症はメタボリックシンドロームのなかに含まれていませんが、メタボリックシンドロームの構成要素との合併が多いというやっかいな性質があります。偏った食事や、食べすぎ、お酒の飲みすぎといった共通の生活習慣が多いためと考えられます。

【尿酸を下げるには】

① プリン体を多く含む食品を頻繁にとらないようにする

プリン体が特に豊富なのは動物の内臓や魚の干物ですから、レバーやもつ料理、干物などは、食べても量を少なくしてください。小魚にも注意してください。小魚は内臓をつけたまま調理するので、内臓を食べ

ているという意識がなくても、多くプリン体を摂っていることになります。またプリン体は水溶性なので、茹でたり煮たりすると、水に溶け出して、プリン体を食べる量を少なくすることができます (表1)。

② 食事のエネルギー量を適切にする

体重と尿酸値に相関関係があることが判っています。「尿酸値が高い」方は太り気味の人が多いので、食事全体の量に注意してください。量の多少はありますが、ほとんどの食事にプリン体は含まれています。食事の総量を抑えれば、プリン体の摂取も自ずと減らせます。体重をコントロールすることがもっとも大切なことです。

③ お酒は控える

ビールが良くないことはよく知られていますが、他の種類のお酒なら良いのでしょうか。アルコール飲料の中で、プリン体が最も多いのはビールですが、アルコールは肝臓で分解される際に尿酸を作り出すうえに、腎臓からの排出を妨げます。お酒の種類だけでなく、アルコールの摂りすぎ自体が問題です。

④ 水分を十分に摂る

体内の尿酸は、腎臓を経て尿中に排泄されます。ですから、水分をたくさん摂り、尿量を増やせば、それだけ多くの尿酸が排泄されることになります。のどが渴いていなくても水やお茶などの水分を摂る習慣をつけることが大事です。

⑤ 尿をアルカリ性にする

「尿酸値が高い」人の尿は酸性となりがちで、尿酸が溶けにくくなり、排泄が妨げられています。野菜や海藻類などの尿をアルカリ性に傾ける食品をたくさん食べると尿酸が溶けやすくなるので、腎臓に尿酸がたまりにくくなったり、尿路結石ができにくくなります。

⑥ 有酸素運動

内臓脂肪が多くなると尿酸が増えることがわかってきました。日ごろからよく体を動かして、運動不足を解消しておくことが大事です。ウォーキングや軽いジョギング、サイクリングなどの息があがらない程度の有酸素運動はぜひ行ってください。よく「運動してください」と言うと、ものすごくハー

ドな運動をする人がいます。息切れするような運動や筋肉トレーニングなどの無酸素運動は逆に尿酸値を上げてしまいます。ご注意ください。

⑦ 薬を飲む

尿酸値を下げるために、基本となるのは、いままで述べた生活習慣の改善ですが、生活習慣の改善だけでは尿酸値が十分に下がらない場合、合併症などがある場合などには、薬物療法の併用を検討します (図1)。高尿酸血症には「尿酸の排泄が低下するタイプ」「尿酸の産出が過剰となるタイプ」「その両方を併せ持つタイプ」の3種類があります。それぞれのタイプに応じた種類の薬を服用します。

【終わりに】

「尿酸値が高い」原因である悪い生活習慣と、それがもて発症した脂質異常症、高血圧、糖尿病などが動脈硬化を進行させます。薬で尿酸値を下げるだけでは動脈硬化の進行は食い止められず、虚血性心疾患や脳血管障害を防ぐことはできません。尿酸を下げる生活習慣は痛風ばかりではなく、多くの生活習慣病の危険を減らしてくれます。健康的なライフスタイルを身につけて、健康寿命を長くしましょう。

表1 プリン体を多く含む食品 (100g当たり)

きわめて多い (300mg以上)	鶏レバー まいわし干物 イサキ白子 あんこう肝酒蒸し にぼし
多い (200mg以上)	豚レバー 牛レバー まあじ干物 さんま干物 大正えび

図1 高尿酸血症の治療指針

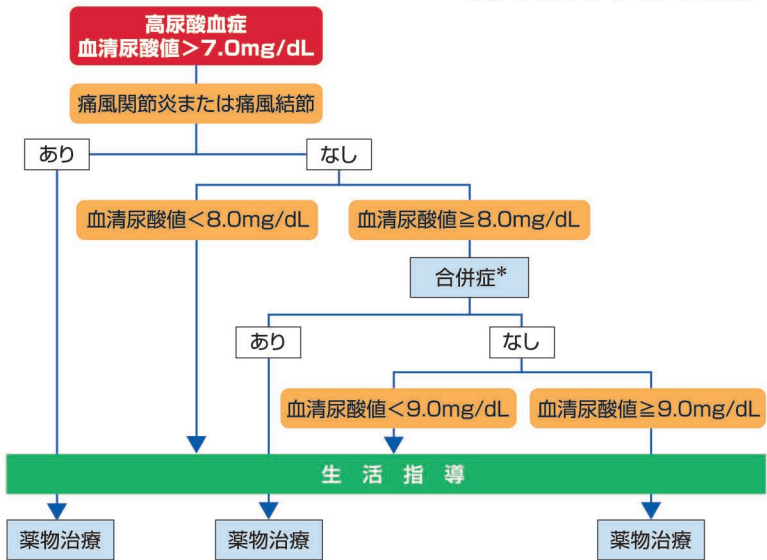


表1、図1共に日本痛風・尿酸代謝学会ガイドライン
改訂委員会編：高尿酸血症、痛風の治療ガイドライン
第2版 メディカルレビュー社 大阪 2010より引用

*腎障害、尿路結石、高血圧、虚血性心疾患、糖尿病、メタボリックシンドロームなど

脳の若さを保つために

「人の名前を思い出せない」「計算が遅くなった」「集中力がなくなった」など、若い頃より脳の働きが衰えたと感じることはありませんか？

しかし、それを年齢のせいにしてあきらめて、考えることをやめてしまうと、次第に記憶力や思考力が低下してしまいます。

人の脳細胞は、生まれた時は140億個程あるようです。年をとると共にその数は減り、70才になると半分の70億個に減ってしまいます。脳細胞の数からすれば、生まれたときから脳の老化は始まっているといえますが、人は成長すると話をしたり文字が書けるようになったり、脳はどんどん高機能になっていきます。その理由は、脳細胞同士を結ぶニューロン（神経細胞）が情報伝達や情報処理を行い、ネットワークシステムとなって脳細胞を連結して機能を高めていくからです。

では、日常の中でご自身の脳を甘やかしていないか、チェックしてみてください。

〈あなたの脳の健康度は？〉

- 休日はのんびり家で過ごしたい
- 空いた時間に何となくテレビを見ている
- 新しい物や流行に興味がない
- 人に会ったり会話したりすることが面倒
- だれかに聞こう、やってもらおうと思うことがよくある
- いまさら新しいことはやりたくない
- 考えているうちに面倒になることがある

思い当たることのある人は、脳にとって良い刺激になることを、年齢のせいなどにして習慣的に考えることを拒んでいるのかもしれませんが。「自分には無理」「面倒だ」などと思い、考えることをさぼっていると、脳細胞のネットワークシステムが働かなくなってしまう。

そこで、脳の若さを保つポイントを提案します。

1、熱意と関心を失わない

仕事や趣味に意欲的に取り組みましょう。

2、時間を無駄にしない

テレビの見過ぎや頻回のお酒の付き合いは、脳の刺

激に役に立ちません。

3、本を読む

自らの意思で「読もう」という能動的な態度が脳を刺激し活性化します。

4、楽しめる運動をする

運動は脳の活動性を高め、老化を防ぐ効果があります。

5、人の世話をやく

会議やサークルなどのまとめ役、地域活動などを積極的に行うことをおすすめします。

6、恋をする

恋をするとホルモン分泌が盛んになり、女性らしさ、男性らしさを保ち続けることができます。また、お孫さんの世話、ペットを飼うなど愛する存在を身近におくことでもホルモン分泌が増える可能性があるようです。

7、強いストレスを避ける

強い精神的ストレスを受けると脳の働きに悪影響を及ぼしてしまいます。

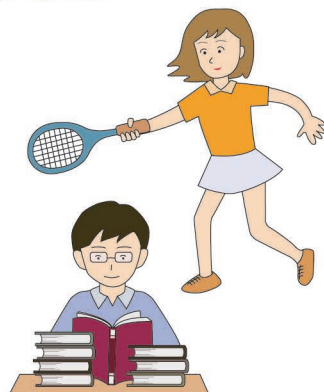
いかがでしょうか？ できそうなことから心がけてみてください。

また、脳の病的老化にも気をつけることが大切です。脳の血流を悪くする動脈硬化は脳の老化を加速してしまいます。認知症はアルツハイマー型と脳血管性認知症に大別されます。生活習慣が大きく関連している脳血管性認知症と同様、アルツハイマー型認知症でも、原因の半分は糖尿病や高血圧・肥満・喫煙などの生活習慣関連因子が関連していることが研究結果で明らかになっています。

認知症や動脈硬化を予防するためにも、日頃から、塩分や動物性脂肪を控える、野菜や青魚を積極的に摂るなど食生活に気を配っていただきたいと思います。

尚、健康診断や脳ドックは動脈硬化が引き起こす疾患の早期発見に欠かせないものです。ぜひ、定期的に受けられることをおすすめします。

(保健師 折野 順子)



できるところから減塩を

— 目標量 女性7.5g未満 男性9g未満 —

食塩をとり過ぎると血圧が上がることは、多くの研究や統計などから指摘されてきている事です。又、血圧が高くなくても、塩分の多い食事を摂る男性は塩分控えめの食生活を送る男性の約2倍も胃がんになりやすい、と厚生労働省研究班が研究結果をだしています。日本人の食塩摂取量は、成人で平均10.9gであり、男性11.9g、女性10.1g（平成20年 国民健康 栄養の現状より）となっております。

血圧を上昇させない食塩摂取量の平均値は3～5g/日であると考えられており、WHO／国際高血圧学会・日本高血圧学会の両方のガイドラインで食塩摂取量を6g/日未満をすすめています。日本でもここ10年ほどで意識が高まり、食塩摂取量は全体的に減ってきています。

体内で余分な塩分を排泄する作用のあるのがカリウムです。カリウムは、新鮮な野菜や果物などに多く含まれております。また、ご飯を玄米にしたり、パンをライ麦パンなどの精白していないものにとすると、白米や精白したパンよりたくさんのカリウムがとれます（ただし、腎臓や心臓の病気を有している人は、医師に相談するようにしましょう）。できるところから減塩に取り組んでいきましょう。

（管理栄養士 花里 映里）

〈塩分を控えるために〉

- 1. 薄味に慣れる
昆布や鰹節で風味豊かなだしをとると、薄味でもおいしくいただけます。新鮮な素材を利用して食材そのものの味を楽しみましょう。
- 2. 漬物・汁ものの量に注意
漬物・汁ものは食べる回数を減らしましょう。汁ものは野菜の具の量を多くすると汁の量が少なくなり、減塩につながります。麺類は汁を飲まないようにしましょう。
- 3. 効果的に塩味を
塩は食品の表面にサッとふりかけると少量の塩でも満足できます。
- 4. かけて食べるよりつけて食べる
醤油やソースはつけていただくと塩分の摂取量が少なくて済みます。
- 5. 酸味
レモン、すだち、かぼす、酢を和え物や焼き物に利用しましょう。
- 6. 香辛料
唐辛子、胡椒、カレー粉などの利用でも減塩につながっていきます。
- 7. 香り
柚、シソ、みょうが、ハーブ等の香りのある野菜、海苔、鰹節などを加えると味の変化を楽しめます。
- 8. 香ばしさ
炒った胡麻やクルミを利用することで塩分を抑えましょう。
- 9. 油分
ごま油やオリーブ油などいろいろな種類の油を、食前に少しかけることで風味が加わり、控えめの塩分でもおいしくなります。ただし、摂り過ぎは脂質が多くなりますので注意しましょう。
- 10. 酒の肴に注意
酒の肴は高塩分のものばかり。少量にしましょう。
- 11. 練り製品・加工品には気をつけて
かまぼこ、はんぺん、さつま揚げなどの練り製品、ハムやベーコン等の加工品などどれも塩分が多いです。
- 12. 食べ過ぎない
いくら薄味の食事でもたくさん食べれば摂る塩分が増えます。

塩分早見表



参考資料：調理のためのベーシックデータ（女子栄養大学出版） 五訂増補食品成分表

調味料小さじ1杯 (5ml) に含まれる食塩 相当量

- 6g 塩（精製塩）
 - 0.8g たまりしょうゆ
 - 1.0g 薄口しょうゆ
 - 0.9g 濃口しょうゆ
 - 0.7g 豆みそ
 - 0.4g 西京みそ
 - 0.7g 麦みそ
 - 0.1g マヨネーズ
 - 0.2g ケチャップ
 - 0.3g 中濃ソース
 - 0.5g ウスターソース
 - 1.3g ナンプラー
 - 1.3g 豆板醤
 - 0.8g オイスターソース
 - Tr カレー粉
- ※Tr＝微量
- 濃いより薄口の方が塩分が多いです
- ウスターソースのほう塩分があります
- 意外と塩分あります!!
- 上手に利用しましょう。
- こんなものにも塩分はあります!!
- 0.4g 練りからし（チューブ入り）
 - 0.4g 練りわさび（チューブ入り）
 - 0.3g おろしにんにく（チューブ入り）
 - 0.1g おろししょうが（チューブ入り）
 - 0.2g 粒マスタード
- ※チューブ入りでない生のからし、わさび、しょうがなどには塩分が含まれません。

筋力と健康 ④

自宅でできる背筋トレーニング

健康の維持・増進に大切だと言われている筋力。今回は、自宅でできる背筋トレーニングをご紹介します。

背筋は大きな筋肉の集まりで、腹筋と同様に姿勢の保持に大切な役割を果たします。背筋が低下すると、腰痛や肩こりの原因となる場合もあります。あまり知られていないかもしれませんが、ゴルフ、

テニス、野球など、スポーツでも背筋は大切です。筋肉量が減っている時にスポーツで無理をすると、損傷しやすい所でもあります。

今回ご紹介するトレーニングでは重い負荷をかけませんが、力んで無理をし過ぎないように気をつけて行いましょう。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)

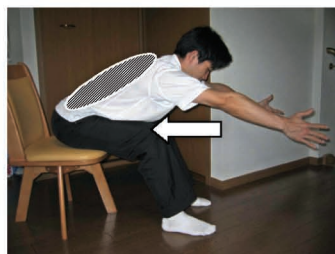
【ペットボトル・ワンハンド・ロウ】

- 1 ペットボトルを持つ腕は自然に下げ、反対側の手と膝は長椅子やベッドの上に置く。
- 2 息を吸いながらペットボトルを高く挙げる。
- 3 息を吐きながらペットボトルを降ろす。
- 4 10回行う。



【ボート漕ぎ】

- 1 上体、腕を前方に伸ばす。
- 2 息を吸いながら、ボートを漕ぐようにして腕を後ろに引く。
- 3 10回行う。



グリーンメイト料金値下げのお知らせ

グリーンメイト会員の皆様に嬉しいお知らせです。

人間ドックの価格が改訂・値下げとなりました。

例えば 6月～12月に受診なら

人間ドックAコース日帰り …… **42,000円に値下げ**

レディースドック …… **63,000円に値下げ**

従来の会員価格より最大**5,250円**値下げしてお得に受診していただけます。



グリーンメイトとは? グリーンメイトのご案内

「グリーンメイト」は会社を退職された方やそのご家族、健康保険組合・会社等の団体契約のない方、国民健康保険をご利用の方などに、継続してお得に定期的メディカルチェックを受けていただくために設立した『人間ドック友の会』です。ご入会されると特別会員価格で人間ドックの指定コースを受診いただけるだけでなく、会員の皆様だけにご用意した各種特典もご利用いただけます。ご希望をされる方ならどなたでもご入会いただけます。入会金、年会費は無料です。

● 会員特典 ●

- ・人間ドック特別会員価格
- ・同日受診ペア割引
- ・オプション検査料金1割引
- ・健康管理支援
- ・健診後フォローアップ
- ・季刊誌「お元気ですか(本紙)」を年4回で送付

グリーンメイトのご案内ページURL <http://www.kasuga-clinic.com/doc/greenmate.html>

こちらのページからご入会の手続きを行えます。