

お元氣ですか

夏

vol.123
2022年7月1日号



元陸上女子日本代表

福島 千里さん



「私の健康法」

P02

多発性嚢胞腎について
知っておいてほしいこと

医療法人社団 同友会 副理事長
春日クリニック 副院長 吉本 貴宜

P04

～世界の健康的な食事「地中海食」～

栄養士 榎本 吉枝

P06

腰痛予防・解消 ダイナミックストレッチ
～体幹ひねり～

運動指導担当 原田 健

P06

目にも紫外線対策を
保健師 稲葉 敦子

P07

ご利用される方へ大切なお知らせ

P08

医療情報
第8回「健康と経営を考える会」シンポジウム開催レポート

P08



医療法人社団 同友会

ご利用される方へ大切なお知らせ

平素より当会の健診事業にご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

当会では日本人間ドック学会、全国労働衛生団体連合会等の健診8団体で取りまとめた「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」をもとに、人間ドック・健康診断を安全にご受診いただけるよう、以下の感染予防対策を講じております。

当会の 感染予防策	体調管理の 徹底	マスクの 着用	定期的な手洗い 手指消毒の徹底	検査機器や 物品の消毒	定期的な 換気
--------------	-------------	------------	--------------------	----------------	------------

当会の感染予防対策の例

春日クリニックでの感染予防対策の例をご紹介します。



■ 受診制限について

令和4年3月18日に健診8団体より出された「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策」改定版に基づき、以下1～4のうち一つでも該当する場合は健診をご受診いただけません。

- 新型コロナウイルスに感染した後、厚生労働省の定める退院基準・宿泊療養及び自宅療養等の解除基準を満たしていない方、及びその後の検温などご自身による健康状態の確認等を行う期間が終了していない方
- 受診時に風邪症状(発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛)や関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害のある方、及び受診日前の7日間以内にこれらの症状があった方
※発熱は37.5度以上、もしくはご自身の平熱より高い状態を指します。
- 下記のいずれかに合致する方のうち、受診時に厚生労働省が示す待機期間内の方
 - ・諸外国への渡航歴がある方
 - ・新型コロナウイルス感染者の濃厚接触者と認定された方
(検温などご自身による健康状態の確認等を行う期間を含む)
 - ・症状や感染・接触・渡航歴の有無に関わらず、マスク未着用の方
(ウレタンや布製ではなく、不織布マスクをご用意ください。)

ご来場の際、受付にて非接触型体温計を使った検温にご協力いただいております。検温の結果等を総合的に判断し、上記の条件に該当されない方であってもご受診をお控えいただく場合もございますので予めご了承ください。

また、以下に該当される方は受診の延期をおすすめいたします。ご自身と他の受診者の方の健康と安全のために、ご協力をお願いいたします。

- 1) 新型コロナウイルスに感染して、療養などの解除基準を満たした後でも体調が十分に回復していない方
- 2) 新型コロナワクチンを接種して2日以内の方、また3日目以降でも体調がすぐれない方

※掲載内容は2022年3月18日のものです。コロナ感染拡大の状況により予告なく内容が変更となる可能性がございますのであらかじめご了承ください。

医療情報

第8回「健康と経営を考える会」シンポジウム開催レポート

医療法人社団 同友会 理事長の高谷典秀が代表理事を務める「一般社団法人健康と経営を考える会」の第8回シンポジウムが5月31日(火)に東京都千代田区の日本教育会館一ツ橋ホールとオンライン聴講のハイブリッド形式で開催されました。

健康経営・データヘルスにかかわる行政、経営者、企業の担当者、健保、地域の担当者、医師が講演者・パネリストとして集結し、議論を深めることを目的としたシンポジウムで、今回は「健康経営のネクストステージへー健康経営責任者の役割・健康データの活用ー」というテーマで開催されました。

健康と経営を考える会代表理事、株式会社ミナケアの山本雄士代表取締役社長、厚生労働省の濱谷浩樹保険局長、そして経済産業省の畠山陽二郎商務・サービス審議官から開催のご挨拶をいただきました。

基調講演では、健康経営銘柄2015・2016・2017・2021認定、6年連続「健康経営優良法人～ホワイト500～」認定の株式会社ローソン 竹増貞信代表取締役社長より、社長自らがCSO(チーフ・サステナビリティ・オフィサー)・健康ステーション推進委員会委員長として推進をされてきた健康経営の取り組みについてお話をいただきました。第一部の「健康経営責任者セッション」では、人事労務部門を歴任されてきた日本航

空株式会社の清水新一郎代表取締役副社長・CWO、専属産業医でもある株式会社丸井グループの小島玲子取締役執行役員・CWOのショートプレゼンテーションの後、ローソンの竹増CSOが加わり、ミナケア山本社長と、当会高谷理事長のダブルモデレーターのもとでパネeldiscussionが行われました。

休憩を挟んだ後の「特別講演」では、健康投資WG委員で健康経営を推進する公益社団法人日本医師会 今村聡副会長にリモートでご講演をいただきました。

第二部「健康データセッション」では、厚生労働省保険局医療介護連携政策課の水谷忠由課長、経済産業省商務情報政策局商務・サービスグループヘルスケア産業課の稲島拓馬課長からのショートプレゼンテーションの後、今村副会長と一般社団法人健康と経営を考える会の酒匂堅次事務局長が加わり、一同同様、山本社長と高谷理事長のダブルモデレーターのもとでパネeldiscussionが行われました。

健康経営・データヘルスに関心を持つ企業や健保関係者など多くの方に聴講いただき、盛況のうちに閉会となりました。

内視鏡センターでの感染予防対策



内視鏡センターでの感染予防対策の例をご紹介します。内視鏡検査では消化器内視鏡学会の指針に準拠した上記の防護具を使用しています。検査1件ごとにグローブとガウンを新品と交換するとともに、手指やベッド、カーテン、テーブルなどの消毒を行い、受診者・医療従事者の感染リスクを最小にする努力をしております。

■ 中止する検査・サービス

感染症対策の一環として、以下の検査やサービスを一時中止させていただきます。

1. 中止する検査
 - ・肺機能検査(スパイロメーター)
 - ・心臓超音波
 - ・スモークテスト(オプション検査)
2. 中止するサービス
 - ・春日クリニックにおける人間ドック受診後のラウンジのご利用

なお、中止する検査やサービスは今後変更することがございます。何卒ご理解のほど、宜しくお願い申し上げます。

受診される方へのお願い

- ・ご来院の際は必ずマスクをご着用ください。
- ・3密防止のため、「受診票・問診票」記載の受付時間通りのご来院にご協力ください。
- ・予約時間前に来院された場合は予約時間までお待ちいただくことがございますので予めご了承ください。

皆様のご受診をお待ちしております。



是老友新聞

同友会グループ「老友新聞社」が運営する
シルバー向け健康情報サイト
「ro-yu.com」もぜひご覧ください。



医療法人社団
同友会

■ 春日クリニック
03(3816)5840

■ 八王子同友会・長寿の森
042(654)2001

■ 品川クリニック
03(6718)2816

■ 新座診療所
048(481)1068

■ 深川クリニック
03(3630)0003

■ 松戸診療所
047(346)3387

■ PHS同友会事務局
03(3814)0003

■ 渉外本部
03(3816)2250

■ 横浜クリニック
045(620)3605

■ 巡回健診本部
03(3630)0030

「私の健康法」

元陸上女子日本代表 福島 千里 さん

心と体が充実していることこそが
その人の健康であり、幸せなんだと思います。

—— 今回は北京、ロンドン、そしてリオデジャネイロオリンピックに女子日本代表選手として出場され、女子100M、200Mの日本記録保持者である福島千里さんにご登場いただきました。今年に入り現役引退を表明され、現在は順天堂大学大学院スポーツ健康医科学研究科に在籍されて、陸上競技に関する研究や後進育成などの分野でご活躍される福島さんに、現役時代の陸上に対する向き合い方や健康法についてお話を伺いました。

もちろん世界選手権でも、ただ出場を目指しているだけではなく、予選を突破するつもりで臨んでいます。予選は準決勝を戦うためのステップでしかありませんので、その先の準決勝はどうやって戦おうかとか、もつと世界の強豪と戦いたいって常に思っていました。

基本的なウォーミングアップをしていると、その日の体の調子がわかるんです。「ここが緩いな、ここにテンションを掛けたいな」というときに、その部分を補強するトレーニングを行うと、本当に良い結果が出たりするんです。それを繰り返してどんどん調整していくんですが、トレーニングを教えてくれる人ももちろんすごいですし、人間の体というのもすごくなってる感じがします。

大会の当日の自分の調子というのも、スタートを切る前にほとんど分かっていたんです。もちろんスタートで失敗してしまうこともあるのですが、スタートを切った後に「今日はいける」とか「今日は調子が悪い」とか、そんな風に思うことはほとんどないです。前日の練習とかでスポーツ記者さんに「調子はどうですか」と必ず聞か

れるのですが、もちろんピークを合わせてその大会に臨むので、上がりきらずにレースを迎えるということは私の場合ほとんどなかったです。スタートしたら、後はもうゴールを目指して走るだけです。で、レース直前まで最善を尽くして調整をして臨んでいました。

新しい技術を取り入れたり常に挑戦し続けていきたい

現役を引退した今、大きく変わった点は、ヘトヘトになるまで疲れ切って、もう何もできないなんていうことはなくなりましたね。いつも元気です。

あまりアクティブなタイプではないので、お休みの日は家に居て過ごしたいなと思います。これまで陸上「筋で趣味と呼べるものはありませんでした。これから時間ができると思っていますので、探していきたいなと思っています。今、唯一の癒しはペットの犬ですね。

これからは、今までできなかった新しいことを何でもやってみたいと思います。陸上以外のこともやっていきたいですし、もちろん陸上に関することも、どんどん新しい考え方や技術を取り入れたいと思います。世界の舞台で自分が走れることはもうないかもしれませんが、どうすれば速く走れるかを常に考えて挑戦をしていきたい

—— 今回は北京、ロンドン、そしてリオデジャネイロオリンピックに女子日本代表選手として出場され、女子100M、200Mの日本記録保持者である福島千里さんにご登場いただきました。今年に入り現役引退を表明され、現在は順天堂大学大学院スポーツ健康医科学研究科に在籍されて、陸上競技に関する研究や後進育成などの分野でご活躍される福島さんに、現役時代の陸上に対する向き合い方や健康法についてお話を伺いました。

良い感覚・タイムで走るそれが唯一の回復の手段

2007年に高校を卒業して、多くの人は大学に進学しましたが、私は実業団の選手になることを選択したんです。その時に初めて、自分はこれから先、アスリートとしてやっていくんだなって意識をしました。でもその時には、まさかこういう風になるとは全然想像していませんでしたし、こうなるうとも思っていなかったですね。

現役時代は、毎日ヘトヘトになるまで練習をしていました。練習が終わった後は本当にヘトヘトで、もう何もやる気が起きないくらい。次の日の9時半には必ず練習が始まります。疲れたからって、練習をサポートしたり練習メニューを甘くするなんてことは絶対になかったの、体も心も回復させなければなりません。私にとって唯一の回復手段だったのは「良い感覚、良いタイムで走る」ということでした。昨日よりも今日の走りの方が良かったとか、そういう感覚が唯一の癒しで、もうその感覚を得るためだけに走っていました。疲れているとか全然関係なくて、疲れているのが当たり前。試合に向けて0.1秒でも速く走るということを考えて日々練習を続けていました。

「ベストを尽くす」ってよく言いますが、それって「過去の自分を

越える」ってことですよね。常に自分の限界を突破していかないと、その先のタイムは出ないです。でも、それこそがやりがいになるんだって思います。記録が伸びたり、昨日より速くなったたり、できないことができるようになったというのは、やっぱり充実感が得られますし、楽しいですよ。

毎日限界まで体力を消耗しますので、しっかり食べないとすぐに体重が落ちてしまうんです。体重が落ちると、当然体力も落ちてしまいますから、栄養のバランスも考えながら、多少無理してでも量をたくさん食べるように意識していました。

大会にピークを合わせるため最善の調整を尽くしました

昨年はオリンピックイヤーで、コロナ禍の中でも東京大会は無事開催されました。やっぱりオリンピックは憧れの大会ですね。4年に1回しかないもので、そこに向けてすべてをかけて戦う価値のある舞台だと思います。2年に1回、世界選手権もあって、そこへ出場する選手達の顔ぶれというのはほとんど変わらないので、結局はどの大会でも目指すものは一緒なのですが、それでも「オリンピックに向けて、この人たちとどうやって戦っていくか、同じメン



福島 千里さん
(ふくしま ちさと)

1988年生まれ。北海道中川郡出身。
陸上女子100mでは史上初のオリンピック3大会連続で日本代表選手に選出される。
2010年に女子100m日本記録、2016年に女子200mの日本記録を樹立。リレーを含めると日本記録を11回更新している。

思っています。

心も体も充実していることこそが、その人にとつての健康であり、その人自身の幸せなんだろうなと思っています。とくにアスリートは健康でなければ記録向上なんて絶対にありえないですから。現役時代は練習として体を極限まで追い込んでいましたので、ある意味不健康な状態になることもありましたが、それでも充実感がありました。これからは極限まで追い込むなんてこともなくなりま

あとは、このあり余った体力をどういう風に使っていくのかなって、自分でも楽しみなんですよ。(談)

多発性嚢胞腎について知っておいてほしいこと

医療法人社団 同友会 副理事長
春日クリニック 副院長

吉本 貴宜

図3:ADPKDの診断基準（厚生労働省進行性腎障害調査研究班「常染色体優性多発性嚢胞腎診療ガイドライン（第2版）」より）

■家族内発生が確認されている場合

1. 超音波断層像で両腎に各々3個以上確認されているもの
2. CT、MRIでは両腎に嚢胞が各々5個以上確認されているもの

■家族内発生が確認されていない場合

1. 15歳以下では CT、MRI または超音波断層像で両腎に各々3個以上嚢胞が確認され、以下の疾患が除外される場合
2. 16歳以上では CT、MRI または超音波断層像で両腎に各々5個以上嚢胞が確認され、以下の疾患が除外される場合

■除外すべき疾患

- ・多発性単純性嚢胞腎 (multiple simple renal cyst)
- ・尿管管性アシドーシス (renal tubular acidosis)
- ・多嚢胞腎 (multicystic kidney) (多嚢胞性異形成腎 (multicystic dysplastic kidney))
- ・多房性嚢胞腎 (multilocular cysts of the kidney)
- ・髄質嚢胞性疾患 (medullary cystic disease of the kidney) (若年性ネフロン癆 (juvenile nephronophthisis))
- ・嚢胞化萎縮腎 (後天性嚢胞性腎疾患) (acquired cystic disease of the kidney)
- ・常染色体劣性多発性嚢胞腎 (autosomal recessive polycystic kidney disease)

*1 Epidemiological Features of and Screening for Polycystic Kidney Disease in Japan
Yoshimoto T, et al. Ningen Dock International 2019; 6: 62-68

*2 エビデンスに基づく多発性嚢胞腎PKD診療ガイドライン2020 (厚生労働科学研究費補助金難治性疾患等政策研究事業)

*3 腹部超音波検診判定マニュアル改訂版 (2021年) (日本消化器がん検診学会 超音波検診委員会、腹部超音波検診判定マニュアルの改訂に関するワーキンググループ)

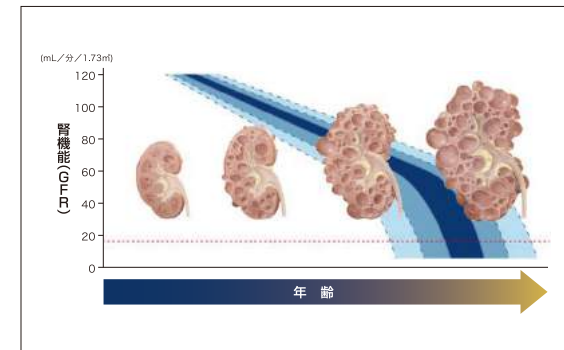


図1:多発性嚢胞腎の経年的変化 (提供:大塚製薬(株))

図2:進行した多発性嚢胞腎の腹部超音波画像
(エビデンスに基づく多発性嚢胞腎ガイドライン2020より)

腎臓にも色々な病気がありますが、その中で「多発性嚢胞腎(たはつせいのうほうじん)」と呼ばれる疾患を御存知でしょうか。あまり聞きなれないかもしれませんが遺伝性の腎疾患の中で最も多いといわれていて、英語名(Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease)の頭文字をとってADPKDと略されることもあります。成人してから両側の腎臓に嚢胞(水がたまった袋状のもの)が次々と発生して増大していくなかで腎不全が進行し、60代までに約半数の人が末期腎不全に陥って人工透析に至るとされています。(図1・2)

また腎不全に至る前でも嚢胞感染や脳動脈瘤の破裂(脳出血)などの致死的な合併症を呈することがあり、経過中にも注意が必要です。日本透析医学会の報告によると2019年末における透析患者の総数は34万人を超え、毎年約4万人の新規患者が生まれています。人工透析による一人当たりの月額医療費は約40万円、年間総額は1.6兆円余りとされ、年々増え続ける医療費の大きな要因となっています。透析の原因としては糖尿病がよく知られています。多発性嚢胞腎も原因の第4位を占めていて決して稀とは言えません。

もし多発性嚢胞腎を早期に発見してその進行を抑えることができれば、透析の導入を遠ざけるこ

とで患者本人の生活の質を保つことができ、医療費の削減にも大きく貢献することが可能になるはずです。しかしその期待とはうらはらにADPKDは40歳代までは腹痛、腰背部痛、腹部膨満、肉眼的血尿といった自覚症状がほとんど見られないまま徐々に進行することから早期発見は困難とされていて、また仮に見つかっても最近まで効果的な治療法もなかったことから、図3のようにガイドラインの中で診断基準自体は既に確立されていたものの早期の診断に注力する意義が乏しい状況がこれまで続いていました。

しかしそうした多発性嚢胞腎を取り巻く状況はここ数年で大きく変わりつつあります。まず2014年にパソプレッシン受容体拮抗薬という新しい治療薬が登場して、ようやく治療によって実際に腎機能の低下を抑制することができるようになりました。また翌2015年には難病新法が施行されて多発性嚢胞腎も難病医療費助成制度の対象疾患とされたことで、より治療を受けやすいように環境整備が進みました。

このように自覚症状に乏しい疾

患でも早期発見に意義が見出せるようになれば、健康診断がまさにその真価を発揮します。2017年に私たち同友会春日クリニックにおいて人間ドック・健康診断を受けられた受診者約5万人の方にご協力をいただいて調査研究を行ったところ、ガイドラインに則って腹部超音波検査で両側の腎臓に嚢胞を5個以上認める受診者を積極的に拾い上げることによって、多発性嚢胞腎の患者を高率に発見できることが分かりました。またこれまでの疫学調査では日本人のADPKDの有病率は10万人当たり約25人とされていたのですが、今回の調査によって実際には少なくともその2.7倍、推定では5.5倍程度も隠れている可能性が示唆されました。この研究成果は学会誌に掲載され^{*1}、最新の多発性嚢胞腎ガイドラインでも言及されています^{*2}。また2021年に改訂された「腹部超音波検診判定マニュアル」においても、両側の腎臓に5個以上の嚢胞を認めた場合には多発性嚢胞腎を疑って精密検査を推奨することが明記されるようになりました^{*3}。

こうした一連の動きを受けて今

後は健診の現場で多発性嚢胞腎の早期発見が進み、その結果として透析まで至る患者を抑制できることが大いに期待されますが、一人一人がこの疾患の特徴をよく知って自ら行動すればその診断精度がより高まります。多発性嚢胞腎は常染色体優性遺伝であることから、両親や祖父母のいずれかに多発性嚢胞腎の方がいる場合は元より、透析歴や脳動脈瘤の破裂と思われる脳出血の家族歴があれば、本疾患を積極的に疑う根拠になり得ます。また患者本人も高血圧や腎臓以外の臓器にも嚢胞を合併しやすいと言われていますので、両側の腎臓に複数の嚢胞を認めた方でこれらの家族歴や既往歴に心当たりがあるようなら、一度「ADPKD・JP 多発性嚢胞腎がよくわかるサイト」などを参考にして専門の腎臓内科か泌尿器科で相談してみることをおすすめいたします。

ADPKD.JP
多発性嚢胞腎が
よくわかるサイト

目にも紫外線対策を

(保健師 稲葉 敦子)

夏に増加する熱中症については、毎年多くのメディアでも取り上げられていますが、その一方であまり知られていないのが、紫外線を原因とする目の病気です。1年で最も紫外線が多くなるこの時期は、目の健康を守ることも大切です。

紫外線は1年中降り注いでおり、皮膚だけでなく、目も紫外線を浴びています。目にあつた紫外線は、主に角膜(黒目部分)で吸収されますが、吸収しきれなかった紫外線は、水晶体や網膜など目の奥まで到達し、目の健康に影響を及ぼすことがあります。子どもの時に浴びた紫外線が、将来の目の病気につながることもわかっています。

紫外線を原因とする主な目の病気は以下のようなものがあります

1. 紫外線角膜炎

強い紫外線にさらされた時に生じる急性の角膜(黒目部分)の炎症で、結膜(白目部分)の充血、涙目、痛みなど急性の症状がみられます。スキー場など、紫外線の反射が強い場所で起こる雪目が有名ですね。通常は数日で回復しますが、繰り返し強い紫外線を浴び続けると様々な目の病気の原因になります。

2. 白内障

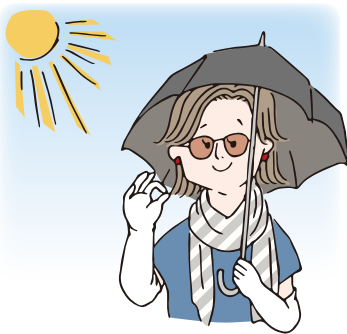
目の中でレンズの役割を果たす「水晶体」が濁ってしまう病気で、白内障は眼科疾患の中で最も多い病気の一つです。症状が強くなると視力が低下し、進行するとまにですすが失明につながることもあります。白内障の危険因子は、紫外線、加齢、喫煙、糖尿病、強度近視などがあります。

3. 翼状片

結膜(白目部分)が異常に増殖して、角膜(黒目部分)に覆いかぶさる病気です。瞳孔近くまで進展すると視力障害をきたします。

気象庁によりますと、国内の紫外線量は観測を開始した1990年以降増加傾向にあります。紫外線対策として有効なのは、サングラスやつばの広い帽子を使用することです。一般的にサングラスは色目が濃い物ほど良いと思われがちですが、色目の濃いレンズでも紫外線カット効果の低いものを選ばれると、瞳孔が開き、より多くの紫外線が瞳に侵入することがあります。購入する際は、紫外線カット率の高い物を選ばれるようにすることが大切です。サングラスはファッションアイテムとしてだけでなく、紫外線から目を守るためのツールとしても有効に活用していきたいですね。

日光を浴びることは骨の健康を保つためにも大切ですが、日差しの強い時間帯や場所は対策が必要です。人は外部情報の8割を視覚から得ているとされています。是非、大切な目をいたわりながら、暑い夏の季節を乗り越えていきましょう。



新生活様式 健康チェックキャンペーン

キャンペーン期間 2022年4月1日～2023年3月31日迄

～With/Afterコロナ時代のあなたの体に
変化が起きていないか確認を～

▶ コロナウイルスに対する抗体を持っているか確認したい方に

新型コロナウイルス <PK19>
抗体検査 7,700円→**4,900円** **36% off** **春日 深川 品川**

※本検査を希望される方は別紙「新型コロナウイルス抗体検査のご案内」をよくお読みいただき、ご案内裏面の申込書にてお申込みください。

▶ 在宅ワークで首や腰の痛みや手足のしびれが気になる方に

頸椎MRI ★ <PL01> 17,900円→**12,500円** **30% off** **春日**

腰椎MRI ★ <PL02> 17,900円→**12,500円** **30% off** **春日**

▶ 生活習慣が変わって動脈硬化の進行が心配な方に

頸動脈超音波 ★ <PJ02> 5,900円→**4,900円** **17% off** **春日 深川 品川**

かぐれ脳梗塞が心配な方はこちらもおすすめて

頭部MRI ★ <PA02> 17,000円→**13,100円** **23% off** **春日**

▶ 運動する機会が減ってお腹まわりが気になる方に

内臓脂肪CT <PI01> 5,500円→**3,900円** **29% off** **春日 深川**

▶ 樂ごもりで骨が弱くなっているか心配な方に

骨粗鬆症検査 <PL03> 3,900円→**2,900円** **26% off** **春日 深川 品川**

(超音波骨密度測定)

お申し込みに関する
ご注意

・健康保険組合、各種団体の契約により補助金制度が適用される場合や追加料金が生じる場合がございます。実際のご負担金額については、ご加入の健康保険組合、お勤め先にお問い合わせください。
・キャンペーン価格は当日全額窓口払いの場合のみ適用になります。
・オプション検査は人間ドック、健康診断のコースに追加していただくものです。こちらの項目のみご受診の場合は別途オプション検査手数料3,500円でご利用いただけます。
・表示価格は全て税込です。
★の付いている検査は人数制限があるため、オプション検査申込書のFAX送信またはお電話による事前申込みをおすすめいたします。定員を超えた場合はご容赦ください。

事前申し込み・お問い合わせはこちら

春日
クリニック
TEL: 03-3816-5840
FAX: 03-3814-0004

深川
クリニック
TEL: 03-6860-0017
FAX: 03-3820-3410

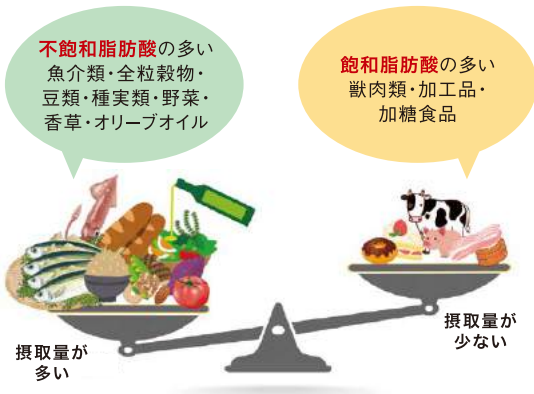
品川
クリニック
TEL: 03-6718-2816
FAX: 03-6718-1703

～世界の健康的な食事「地中海食」～

(栄養士 榎本 吉枝)

地中海食とは、地中海沿岸の国々の人が食べている伝統的な料理で、以下の特性があります。

- ✓ 糖質は全粒穀物を選び、精製度の低い食品でとる(イモ類は主食と考える)
- ✓ 肉(獣肉:牛・豚・加工肉)を少なく、鶏肉・卵はほど魚介類が多い
- ✓ 適量のナチュラルチーズ、ヨーグルトをとる
- ✓ 緑黄色野菜、豆類、種実類が多く食物繊維が豊富にとれる
- ✓ 油脂としてオリーブオイルを用いることにより飽和脂肪酸の少ないとり方となる
- ✓ 食材は加工・加糖食品が少なく自然食品が多い(丸ごと使い、調理が簡潔)
- ✓ ハーブを使うことで、塩分が自ずと控えられ
- ✓ 食材は和食との類似点が多く、日本人にもなじみやすい



地中海沿岸の国々では高脂肪食を食べているにもかかわらず、血中コレステロール値が低く、動脈硬化による狭心症や心筋梗塞、脳卒中が少ないことを報告し、地中海食が注目されるようになりました。

地中海食で豊富に使用するオリーブオイルやナッツ類は、不飽和脂肪酸を多く含んでおり、野菜や果物などの植物性の食品を多く摂取するために抗酸化作用が強いことなどから、認知症予防に効果があると考えられています。

また、大きな特徴としては「飽和脂肪酸」を多く含む加工・加糖食品(ハムやソーセージ、ケーキ等)も最小限の摂取であることです。飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を多く含む加工食品(ハム・ソーセージ・ケーキ等)の摂取量が少ないことも動脈硬化による認知症予防にも役立つと考えられています。

※不飽和脂肪酸:動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、悪玉(LDL)コレステロールを減らすと言われています。
※飽和脂肪酸:悪玉(LDL)コレステロールが上がりやすくなります。 ※抗酸化物質:血管の老化原因となる酸化ストレスを抑制します。



腰痛予防・解消 ダイナミックストレッチ ～体幹ひねり～



(運動指導担当 原田 健)

身体を動かしながらほぐすダイナミックストレッチにはパフォーマンス向上の効果があり、身体を動かす前・一日の始まり・仕事前などに行うことがおすすめです。今回は、体幹をひねるダイナミックストレッチをご紹介します。

【体幹ひねり②】

肩幅より広めに脚を開いて立ち
上体を前屈させて
右脚の外側にひねり、上体を起こす。
逆側と交互に行う。

