

# 赤心活き粋健康通信

2021年11月号

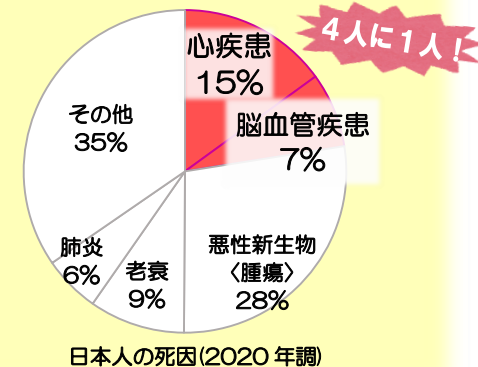
秋に食欲が増すのは日光を浴びる時間が短くなるから、気温が下がることで代謝が下がるから、など私たちの意思に寄らず、身体が必要と感じるからだそうです。それならば食べなければなりません。実りの秋に感謝をし、身体にも心にも役立つ美味しいものを選び、食べて健康になりましょう！

## 動脈硬化とわたしたちの生活習慣

赤心堂総合健診クリニック 保健師 高川朋恵

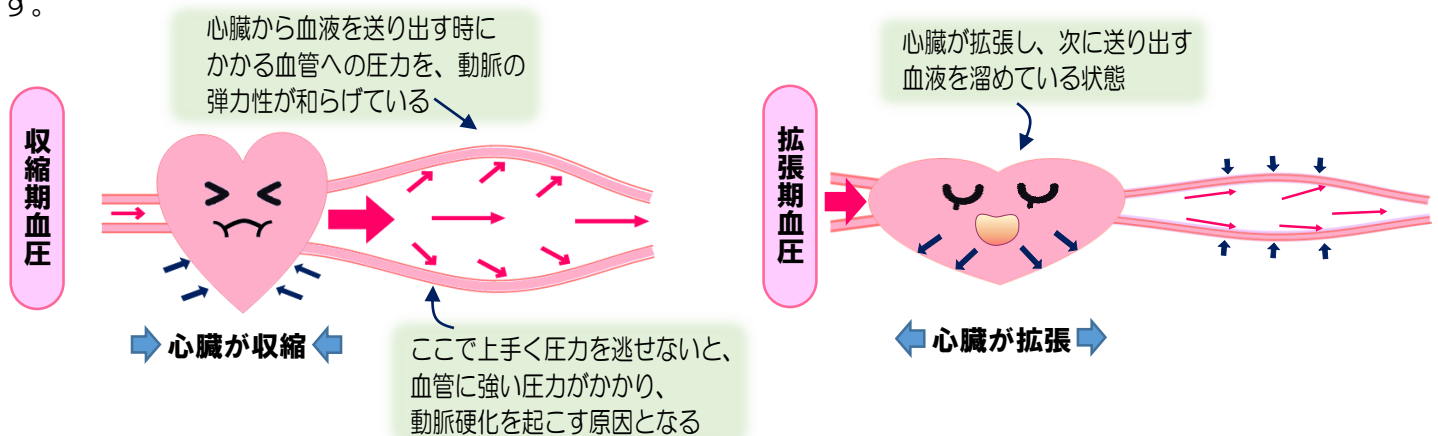
### 1. 私たちの健康と動脈硬化

ここ最近の日本人の死因は、順位に変動はあるものの悪性新生物(がん)と心疾患、脳血管障害、老衰、肺炎が上位を占めています。このうち、心筋梗塞や狭心症といった心疾患や、脳梗塞や脳出血といった脳血管疾患は動脈硬化を原因とする疾患で、日本人の4人に1人は動脈硬化を原因とする病気で亡くなっていることがわかります。また寝たきりになる原因も、動脈硬化が原因となる疾患が約40%を占めます。高齢化が進む日本において、この動脈硬化を進行させないことがいつまでも元気で、自立した生活を送る秘訣になりそうです。では動脈が硬く、もろくなる動脈硬化、何がそんなに問題になるのでしょうか？



### 2. 動脈の重要な働きとは何でしょう？

動脈や静脈といった血管は全身をくまなく走り、血液が栄養や酸素を臓器に運び、臓器で作られた老廃物を回収することを助けています。心臓から押し出された血液は動脈を通り身体の隅々まで行き、静脈に乗って心臓へ戻ります。心臓から全身へ血液を送り出す際の圧力が血圧です。その圧力を水圧に置き換えてみると、収縮期血圧 120mmHg の正常血圧で約 160 cmの高さに水を噴き上げるくらいの強さになり、180mmHg では約 250 cmにもなります。血管の太さは心臓の近くで 2.5 cmくらいですが、末梢の毛細血管は髪の毛のようになります。心臓から出た血液が 160 cmの高さまで水を噴き上げるような強い圧力で、髪の毛のように細い血管めがけて流れていく、ということを想像してみてください。あっという間に血管が破れてしまいそうです。でも私たちの血管は破れることなく、毎日心臓から全身へ血液はぐるぐると巡っています。この心臓からかかる圧力をしなやかに和らげ、私たちの身体を守ってくれているのが動脈です。動脈には静脈にはない重要な特徴があり、それが血液を全身に運ぶために必要な伸縮性と、血圧の衝撃を和らげてくれる弾力性なのです。

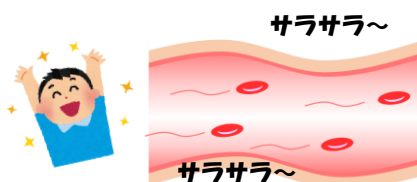


しかしながら動脈は、心臓からの強い圧力を受け続けることで肥厚していき、弾力性を失います。炎症を起こすと、そこからいわゆる悪玉コレステロールのLDL コレステロールなどが血管の内側に潜りこみ、プラークができることで狭窄し、もろくなっていきます。このような血管の悪い方向への変化が動脈硬化です。

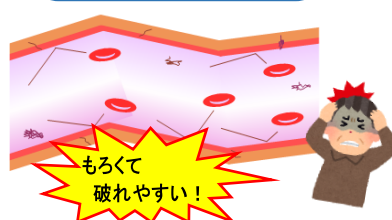
動脈硬化が進むと血管の状態が悪くなるため、血液を通してスムーズに全身に運ばれていた栄養や酸素も、うまく運ばれなくなります。老廃物の回収も上手くできなくなります。街のライフラインが麻痺してしまうような状況です。普段、何気なく利用している道路や電気などのライフラインが1か所でも使えなくなると、私たちの生活はたちまち立ち行かなくなりますよね。それと同じような状況が、身体の中でも起こるのです。

動脈硬化の怖いところは、症状がほとんどないことです。私たちは自分の血管が硬くなろうと、詰まりそうになろうと、自覚することはほぼありません。私たちが気付くのは動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中、閉塞性動脈硬化症、眼底出血など全身の様々な臓器に症状として出た時なのです。

しなやかで健康的な血管



かちこちに硬くなった血管



狭くなった血管



### 3. 自分の身体は自分で守れます！

私たちは、このこっそり忍び寄る動脈硬化から、大事な血管を守らなければなりません。動脈硬化は実は幼少期から既に始まっていますが、その進み具合は様々で、同じ年齢の人でも血管の状態は異なります。この動脈硬化の進み具合に差をつけるリスク因子は、年齢や性別に加え喫煙や肥満、生活習慣病です。

男性は若年層で進行が早く、一方で女性は閉経後に急激に進行し、75歳以降ではほぼ性差がなくなります。肥満や生活習慣病は、複雑なメカニズムで相互に影響しあい、血管に刺激を与え、動脈硬化を促進させ、果ては心筋梗塞や脳卒中といった病気へのリスクを上げていきます。特に内臓脂肪型肥満があり、いくつかの生活習慣病を抱えるメタボリックシンドロームの方の心血管事故を起こすリスクは、何も疾患を抱えていない人と比較すると約36倍にもなります。年齢や性、家族歴などどうにもならないリスクもありますが、肥満や生活習慣病など、自分で変えることができるリスクについては、ぜひ減らしたいものです。

動脈硬化を進めるリスク因子



### 4. 血管を守る生活習慣

#### 1) 肥満予防

内臓脂肪は活動量と食事量の収支バランスが悪くなるとつきやすい脂肪です。内臓脂肪の蓄積を伴う肥満(メタボリックシンドローム)は、糖や脂質の代謝をスムーズにしたり血管の修復をする良いホルモンの分泌を減らし、逆に生活習慣病を促すような悪いホルモンの分泌を増やします。若い頃から10kg以上体重が増えている方は、この内臓脂肪が過剰に溜まっている可能性があります。健康を維持するのに適した体重は個人差がありますが、標準体重を超えている方はまずは5%を目標に体重を減らしましょう。

#### 2) 禁煙

タバコはがんや肺の病気だけでなく、動脈硬化に対しても危険因子になります。血管の内側にある内皮細胞に慢性的な炎症を起こし、動脈硬化のきっかけを作ってしまうだけでなく、血液を固まりやすくしたり、血管収縮や血圧、心拍数を上昇させるなど、血管にも心臓にも負担を強めます。最近利用者が増えてきている電子タバコにもこの身体に悪影響を与える原因となるニコチンが含まれていますので、**どんなタイプのタバコでも動脈硬化の強い危険因子となります。**受動喫煙も本人の喫煙と同様のリスクとなります。禁煙は年齢、男女に関わらず、脳心血管病を予防し、悪化を防ぎ、死亡率を低下させます。「減煙」ではなく『**全く吸わないこと**』ではじめて効果が得られます。どんなタイプのタバコであっても動脈硬化の予防のためには、禁煙が必要です。



### 3) 食事と運動

生活習慣病の予防のためには、食事と運動の両方の改善が必要です。食事に関しては、日本動脈硬化学会から推奨されている『The Japan Diet(日本食パターンの食事)』が参考になります。生活習慣病予防の基本にもなる食習慣ですので、肥満や生活習慣病の気になる方は取り入れていきましょう。



- 1：肉の脂身、動物脂、鶏卵、清涼飲料や菓子などの砂糖や果糖を含む加工食品、アルコール飲料を控える。
- 2：魚・大豆・大豆製品、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻・きのこ・こんにゃくを積極的に摂る
- 3：精製した穀類を減らして未精製穀類や雑穀・麦を増やす
- 4：甘味の少ない果物と乳製品を適度に摂る
- 5：減塩して薄味にする



運動については、ウォーキングなどの有酸素運動やスクワットなどのレジスタント運動を組み合わせ、あわせて30分位の運動を週に3日は行いましょう。階段上りや水中運動は、この両方の運動要素が含まれています。また、できるだけ座ったままの生活にならないようにしましょう。家事などの日常生活で動くことも立派な活動になりますので、長時間の運動が難しいようであれば、こまめに動くことを意識しましょう。

### 5. 定期的な検査も大切です！

定期的にご自身の体を確認していくことも大切です。毎年の身体の変化を確認し、再検査や精密検査が必要な項目については放置せず、必ず受診をしましょう。赤心堂総合健診クリニックでは、動脈硬化の程度をみる『血管年齢測定(CAVI、ABI)』や、脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクを確認できる『LOX-index®』といったオプション検査や、保健師や管理栄養士が生活習慣改善のお手伝いをする『からだ☆リメイク☆プロジェクト(健康相談)』などを実施しています。毎年の健康診断と一緒にぜひご利用ください。

## 栄養ワンポイントメモ どうしてオリーブ油は体にいい？

赤心堂総合健診クリニック 管理栄養士 坪内真由美

健康に良いということでオリーブ油をお使いの方が多くおられます。では、実際にオリーブ油のどんな効能が、身体に良い効果を与えているのでしょうか？それはオリーブ油に限った効果なのでしょうか？

### ポイント① オリーブ油は『脂質』の仲間です

脂質は食用油や肉、魚などに含まれる油脂。食用油は脂肪酸で作られ、**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**に分けられる。



糖質と同じく、身体を動かす燃料。  
1gで9kcal。糖質の2倍以上のエネルギーがある。

脂質は  
高カロリー！

#### 飽和脂肪酸

- ・常温で固まりやすい脂(個体)
- ・動物性食品に多く含まれる
- ・コレステロールの材料になる
- ・血中コレステロールを上げる

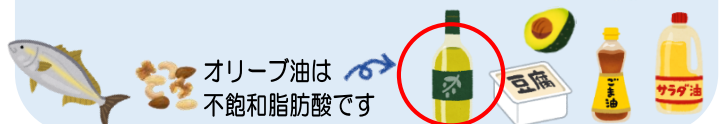


身体にとって必要なものですが、摂り過ぎは血管を痛める原因に！

#### 不飽和脂肪酸

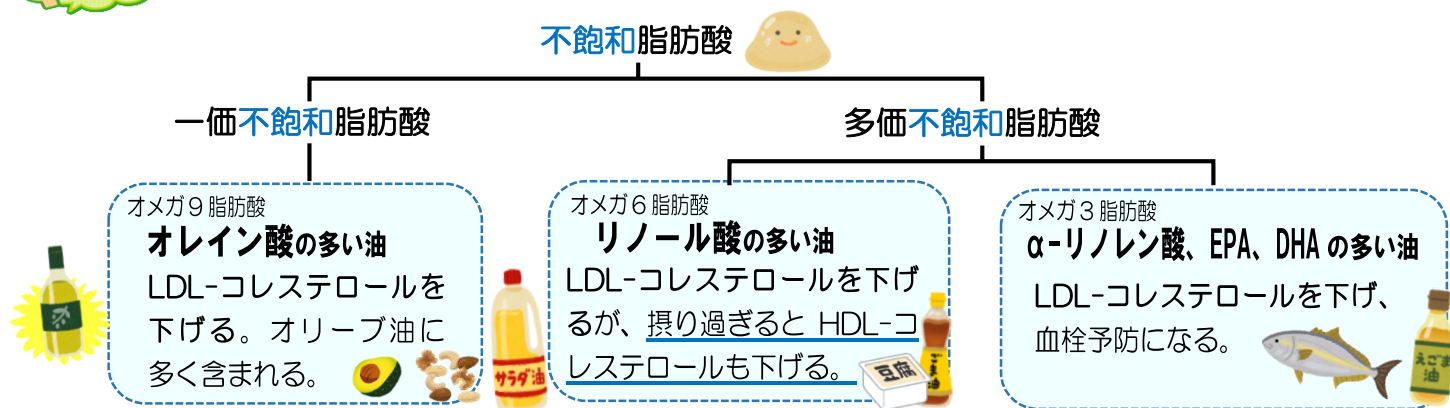
- ・常温で固まらない油(液体)
- ・植物性食品に多く含まれる
- ・血中コレステロールを下げる

動脈硬化を  
予防する働きが  
あります



オリーブ油は  
不飽和脂肪酸です

## ポイント② オリーブ油には身体にいい働きをする不飽和脂肪酸が多く含まれる！



いくつか種類のある不飽和脂肪酸のなかで、なぜオリーブ油が勧められているの？

⇒ LDL-コレステロールだけを下げる働きがあるオレイン酸を多く含んでいるから！  
他の脂肪酸と比べても熱に強く、加熱調理にも向いているので日常的に摂取しやすいから！

**つまり…**  
オリーブ油に多く  
含まれるオレイン酸が、  
動脈硬化予防に  
役立つのが良い！

**だけど…**  
オリーブ油は『脂質』。  
エネルギーの高い食品！

**結局！**  
使えば使うほど、身体に  
良いわけではありません。  
適量を、お料理で上手に  
使いましょう！

所長が読んだ  
今月の1冊

### 「スマホが学力を破壊する」

川島隆太 著

「スマホ脳」という本がベストセラーになりました。私も読んでみましたが、「そういえば、何年か前にあいつもスマホについて何か書いていたなあ」と思い出して読んだのがこの本です。『あいつ』とは、この本の著者、「脳トレ」で有名な川島隆太先生です。今やとてもご高名な川島先生を『あいつ』などと呼べる立場ではありませんが、私は川島先生と大学の同期ですので許していただけなのでしょう！それも6年次に行われる、数人の学生で診療各科を1、2週間ずつまわる臨床実習（スモール・グループ・ティーチング、SGT と呼ばれていました）の同じグループに配属されていたのです。当時の医学生は、将来の専門科を医学部の卒業前に決め、研修先を決定していました。一般的には循環器科とか消化器科、眼科といった臓器別の科を選んでいたのですが、川島先生はその当時から「かたい医学」を専攻すると宣言していました。私は何のこともよくわかっておらず、インドでも行くのか？と本気で聞いてしまいましたが、もちろん「加齢医学」のことです。今では医学のなかで最も重要な分野の一つですので、彼の先見の明には頭が下がります。

この本も「スマホ脳」も同じことを警告しているのですが、日本で「スマホ脳」が出版されるずっと前に発表されており、より具体的な数字で示してくれていたことで理解しやすいかと思います。要は、人間の脳はまだスマホの機能について行けておらず、スマホを使うことが、認知機能をつかさどる脳の前頭葉に悪影響を与えている、ということです。「スマートフォン、進化するのは機械だけ」という川島先生の川柳がよく理解できました。

現在の勤務を始める前、多くの人が電車の中でスマホとにらめっこしている姿をみていましたが、通勤時間徒歩5分という私には何をながめているのか、未知の世界でした。現在の勤務が決まって、生まれて初めての電車通勤ができることになり、「さあ、スマホを使うぞ」ということで今のiPhoneを買ったのですが、周りの皆さんがじっと眺めているような画面がどれなのかわからず、結局通勤中は印刷された本を読むか、眠っているかになってしまいました。スマホデビューして3年ですが、あいかわらず、「ディスる」とか「バズる」なんていう言葉とは無縁の世界で生きていますし、川島先生のおっしゃる、最も成績が伸びる使用時間を維持しています。



赤心堂総合健診クリニック 所長 矢内 充



# 赤心活き粋健康通信

2021年8月号

暑い夏がやってきました。2度目のコロナ禍の夏です。今年もお祭りの中止や帰省、レジャーの自粛など、気遣いや我慢の日々にストレスを溜めていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？人の身体はデリケートなもので、知らないうちに溜め込んだストレスが、体調不良の原因になることもあります。今回はストレスフルな昨今に負けない身体や心を作ることがテーマです。難しいことではなく、日々の生活の中で出来るものばかりですので、ぜひお試しください。皆さまの『笑顔』を支える手立てになれば、幸いです 😊



## 『リラクゼーションの食べ物・飲み物』

赤心堂総合健診クリニック 管理栄養士 坪内真由美

### 1. 心と身体は繋がっています

私たちの身体は自律神経によって内臓の働きや代謝、体温や心が調整されています。自律神経には活動や緊張、ストレスなどで活発になる交感神経と、休息や睡眠、リラクゼーションなどで活発になる副交感神経があります。私たちの意思でコントロールすることはできませんが、何かするぞ！と戦闘モードになっている時には交感神経が、リラックスしている時には副交感神経が優位に働き、自然に上手く調整をとることで心身の健康を保っています。

ところがストレスを強く感じる事が多くなると、交感神経ばかりが働くようになり、自律神経のバランスは崩れ、体はリラックスすることが出来ず、疲労や不調が現れます。ストレス過多の現代、体調が悪い、心が落ち着かない、と言うのは自律神経の乱れのせいかもしれません。この自律神経のバランスを整えるのに役立つのが“リラクゼーション”です。



### 2. 食べることが、リラクゼーションにつながります

リラクゼーションの方法は人によって様々だと思いますが、疲れている時にお茶の一杯でもどう？なんて誘ってもらい、美味しいお茶で「あ～とてもリラックスした」、なんて経験はありませんか？実はこの『食べる』、『飲む』という腸を動かす行為自体が心を落ち着かせる、つまり副交感神経を働かせること、リラクゼーションに繋がるのです。そして、この『食べる』というリラクゼーション方法を更に深めたものを、マインドフルネスイーティング(Mind fullness Eating)と言います。

マインドフルネスというのは脳のリラクゼーション方法です。脳は“今、目の前のこと”に意識を向けていることは少なく、過去の後悔や未来への不安に囚われ、ストレスを感じやすいものなのです。それを“今、目の前のこと”に集中させることで脳の緊張を解き、ストレスを解消させることができます。

マインドフルネスイーティングの方法は簡単です。  
1つの食べ物を用意し、観察するのです。これはどんな味なのか、どんな匂いなのか、色や形をじっくり観察します。そしてゆっくりと時間をかけて味わいます。小さなひとかけのチョコレートでも5分位かけて観察し、味わってください。ポイントは会話もテレビもない環境で集中して食材を観察し、視覚や触覚、味覚といった自分の五感をフル活用して食べることです。食べるものは問いません。心も体も疲れてしまっている時は、自分が元気になる食べ物を用意して、じっくり眺めながらその食べ物のことだけを考えてみてください。それが脳の良いストレッチになります。



### 3.リラクゼーションの助けとなる栄養素、飲み物

#### ～栄養素～

◎**タンパク質**…人間の身体の 15%を占めており、身体を作り、体内のホルモンや酵素、免疫物質となるだけでなく、**脳の働きを活性化させ精神を安定させる**など、重要な働きを担っています。ストレスがかかるとタンパク質の構成物質であるアミノ酸が多く消費されるので、ストレスを感じる時ほどタンパク質は消費されてしまいます。タンパク質は常に分解と合成を繰り返しているため、不足することがないように毎日、毎食摂ることが身体の為だけでなく、心のためにも必要です。

◎**ビタミン C**…**ストレスと戦うホルモンを作るのを助ける**栄養素です。非常に不安定な栄養素で水や熱、空気（酸素）、光に弱いという性質があります。ビタミン C を上手に摂るためには、新鮮な食材を使い、手早く調理することがポイントです。

◎**ビタミン B 群**…1 つの栄養素ではなく、ビタミン B<sub>1</sub>、ビタミン B<sub>2</sub>、ビタミン B<sub>6</sub>、ビタミン B<sub>12</sub>、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンと言う 8 人家族のような栄養素たちです。チームで助け合いながら働き、**身体の代謝や脳の働きを助けてくれます**。不足すると集中力が続かなくなったり、落ち着きがなくなったりします。



◎**カルシウム**…カルシウムは神経伝達物質で、不足すると記憶力や集中力が落ち、感情がうまくコントロールできなくなります。人体の中で最も多いミネラルで、99%は骨や歯に含まれ、残りの 1%が細胞や血液中で働いています。牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜に含まれています。

◎**マグネシウム**…マグネシウムは神経の興奮を鎮め、ストレスからのイライラを抑える働きがあります。約 60%は骨に、残りは細胞内液や筋肉、脳や神経や血液に含まれていて、全身で 300 種類を超える酵素の働きを助け、健康を支えていると言われています。種実類や魚介類、豆類、野菜など色々なものに含まれています。

これらの栄養素は、バランスよく食事が摂れていれば、基本的に不足することはありません。一方、偏食や食欲低下で食べられないものがある時には、必要な栄養素が補給できていないことがあります。気分が落ち込む、イライラするなど心が落ち着かない時には、近頃ご飯をちゃんと食べられているかな、ということも振り返ってみてください。

ただし、栄養素を気にして食事を考えるなんてそれがストレス！！そんな時には、食べるものの彩りを良くするだけでも充分です。カット野菜にミニトマト、ツナ缶にゆでうどん、包丁を使わなくてもお皿に盛るだけで素敵な栄養満点サラダうどんになります。冬には鍋物などもお勧めです。



## ～飲み物～

- ◎**コーヒー**…良い香りや味を楽しんでホッとした気持ちになることはリラクゼーションの助けになります。しかし、交感神経に働くカフェインを多く含むコーヒーは、実はシャキーンとしたい時に飲んでいただく方がお勧めです。
- ◎**緑茶、紅茶**…カフェインは緑茶や紅茶にも含まれていますが、これらの茶葉に含まれるタンニンやテアニンには、カフェインの興奮作用を抑制する働きがあります。ゆっくりしたい時にはどちらかというと緑茶や紅茶がお勧めです。
- ◎**ハーブティー**…ラベンダーやカモミールといったハーブティーの香りはリラックス効果、安眠効果があります。ノンカフェインですので眠る前の飲物としてもお勧めです。
- ◎**アルコール**…適量、少量ですとリラックス効果があると言われていますが、少しでは収まらない、ついつい飲み過ぎてしまう方にはお勧めできません。厚生労働省が出している 1 日の適量は、純アルコール量で 20g（ビールなら 500ml 缶 1 本程度）です。65 歳以上の方や女性は、さらに半分くらいの量が目安になります。過度の飲酒は健康を害する可能性もありますので注意が必要です。

## 4、笑顔 😊 も大事です

マインドフルネスイーティングやリラクゼーションの助けになる食べ物や飲み物の紹介を行ってきましたが、もっと簡単に副交感神経を優位にさせる方法があります。それは「笑顔」。笑顔の時は副交感神経が優位になります。可笑しくなくても口角を上げていると、脳が笑っていると勘違いし、セロトニンなどの幸せホルモンを出すそうです。美味しいものを口角を上げて楽しい気持ちで食べる。落ち込んだ時には好きなものを、元気な時にはさらにバランスを意識して、口角を上げながら楽しく食事を摂りましょう。



(2018 年 10 月 27 日 赤心活き粋健康講座「リラクゼーションの食べ物、飲み物」より)

## 栄養ワンポイントメモ



## カロリーゼロって…！？

赤心堂総合健診クリニック 管理栄養士 坪内真由美

### ポイント① 人工甘味料について知ろう！

カロリーゼロやカロリーオフといった表示のついた飲み物やお菓子。甘味は感じるのに、なぜでしょう？その秘密は甘味料！甘味を砂糖ではなく**人工甘味料**を使うことで、カロリーゼロやカロリーオフを実現しています。人工甘味料は飲み物やお菓子だけではなく、酒類や加工品など様々な食品に利用されており、現代の食生活とは「切っても切り離せない」と言っても過言ではありません。

人工甘味料は、人工的に化学合成された甘味料です。代表的なものには、アスパルテーム、アセスルファムカリウム、スクラロースなどがあります。これらは化学合成によって作られるので、食品添加物に分類されます。

|       | 品名          | 甘味度     | エネルギー (kcal/g) |
|-------|-------------|---------|----------------|
| 天然甘味料 | ショ糖(砂糖)     | 1       | 4              |
|       | ぶどう糖        | 0.6~0.7 | 4              |
| 人工甘味料 | アスパルテーム     | 200     | 4              |
|       | アセスルファムカリウム | 200     | 0              |
|       | スクラロース      | 600     | 0              |

人工甘味料は、砂糖の何百倍もの甘味があります！



ちよつとの量で  
甘味十分！





## ポイント② 人工甘味料のメリット・デメリットは??



### メリット

- ◎少ない量で十分な甘みが出るので、摂取カロリーがほぼない
- ◎ぶどう糖を含まないので、血糖値が上がらない



現在使われている人工甘味料は歴史が浅く、人体への影響が未知な部分が多いのです！

### デメリット



- 人工甘味料の強い甘さに慣れると、より甘味の強いものが欲しくなる可能性がある
- 甘味を感じても血糖値が上がらないので脳が混乱し、食欲を亢進させてしまう可能性がある
- 腸内フローラが変化し、耐糖能異常を起こす可能性がある

## ポイント③ どんなものでも摂り過ぎは注意！

病気や肥満改善のために摂取カロリーを抑えたい、血糖値の急激な上昇を防ぎたいといった時に、人工甘味料を上手に利用することで食事の選択肢を増やすことができます。しかし、人工甘味料だから大丈夫、と人工甘味料の入った甘い食べ物や飲み物を過剰に摂取することは、期待する結果と結びつかないばかりか、悪い方向に進んでしまう可能性もあります。

まだまだ未知なことが多い人工甘味料ですので、それに頼り切らないで糖質量も上手く調整し、食事は適量をバランスよく摂るように心がけましょう。

特に暑くなるこの季節。水分補給に、と飲んでいるその甘みのある清涼飲料水！何が含まれていますか？



参考：独立行政法人 農畜産業振興機構「人工甘味料と糖代謝」

所長が読んだ  
今月の1冊

### 「そして、バトンは渡された」 瀬尾まいこ 著

2019年の本屋大賞に選ばれた作品ですので、読まれた方もいらっしゃるかもしれません。

もしこれから読もうとお考えの方がいらっしゃれば、文庫本では是非読みください。なぜなら、なんと、上白石萌音さんが解説を書いているのです！ テレビのドラマで雑誌の編集者役をやっていましたが、解説をかけるなんて、実生活でも文才があったんだなあ、と感心しました。

さて、この物語、親が何回も変わっていく優子さんを中心に動いていくのですが、実は、リレーを行っていく上で最も重要な役割を担っているのが、一度は母親であった梨花さんです。梨花さんがキーパーソンとなり、その時々で最適な人を親にして優さんは成長していきます。やはりリレーにはバトンハンドリングに関しての優秀なコーチが必要なのです。

物語の中で、梨花さんが優さんに「ニコニコしていたらラッキーなことが訪れるよ」と言っていました。ゴルフの全英女子オープンで日本人初めての優勝を成し遂げた渋野日向子さんのお母さんも、日向子さんに向かっていつも笑っていないさ、と教育していたそうです。渋野さんが優勝もでき、今やゴルフ界の超人気者として活躍できるのも、この「しぶこスマイル」のおかげなのでしょう。私もいつも笑顔でいたいなあ、とは思っているのですが、なかなか難しいですね。特にこのコロナ禍、マスク越しで笑顔を見せることの難しいこと難しいこと。キティちゃんを見る人の気持ちに合わせるようにあえて口が描かれていないそうですが、あまり楽しいことではない健診に訪れた方が、口を隠したマスク姿で不安を感じないよう、私どもも一層努力していきたいと思います。そういえば、わがクリニックの中でマスク越しでもとっても上手に笑顔表現しているスタッフがいますよ。ご受診の際は探してみてください。







## ごあいさつ

風薫る5月になり、赤心堂総合健診クリニックはリニューアルオープンから1周年を迎えることとなりました。皆さまの生活にも様々な変化があった1年であったと思いますが、健診クリニックでも休止、移転、再開、と様々なことがありました。現在では人間ドック、健康診断については感染防止対策を講じながらご利用いただいておりますが、なかなか今までのような状態に戻るには時間がかかりそうです。また、そのような状況であっても、皆さまの健康を守る立場の健診クリニックとして、どんなことができるのか、考えていきたいと思っております。

そのような中で昨年も3回開催した『赤心活き粋健康講座』ですが、2021年度は一年間休止させていただくことになりました。楽しみにしていただいた皆さまには申し訳なく、また皆さまのお越しを楽しみに企画を進めていたスタッフも、大変残念な気持ちでおります。そこで今回、その講座に代わるものとして『赤心活き粋健康通信』を発刊することとなりました。生活に役立つ健康情報や当施設管理栄養士の「栄養ワンポイントメモ」を年4回、送らせていただきます。皆さまの日常生活に寄り添える健康情報をお送りいたしますので、年に1度の健康診断と併せて、健康の一助となれば幸いです。

## 『免疫力を高めよう』

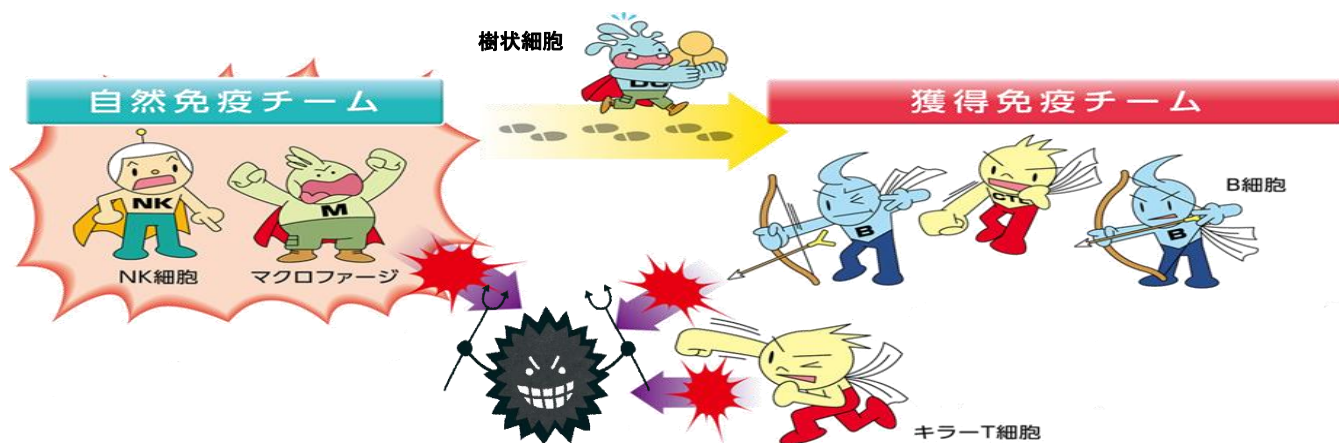
赤心堂総合健診クリニック 所長 矢内 充

### 1. 「免疫」とはなんだろう？

免疫の「疫」は疫病、つまり流行病や伝染病のこと、「免」は免れる、という意味です。病気から免れること、つまり身体の中に入ってきた病原体や毒素に抵抗することを『免疫』といいます。

身体の免疫を担当する細胞の多くは白血球です。白血球はリンパ球や単球、顆粒球などの細胞に分類されますが、この免疫担当の細胞たちは、それぞれ役割によってNK細胞やマクロファージといった「自然免疫チーム」と、リンパ球からなる「獲得免疫チーム」に分けられています。

体内に悪い菌やウイルスが入ってくると、どんな敵でもまずはこの「自然免疫チーム」が対応します。しかし、この「自然免疫チーム」で歯がたたないことがわかると、樹状細胞が相手の詳しい情報を持って「獲得免疫チーム」を呼びに行きます。戦う相手がわかるとこの「獲得免疫チーム」は相手に合った『抗体』と言われる免疫グロブリンを武器として、またキラーT細胞と呼ばれる兵隊で戦いに挑みます。



この自分の身体にとっての異物に応戦していくシステムを免疫システムといいます。この免疫システムは非常に複雑です。ただ高めれば良いというものでもなく、上手くコントロールができないと病気にも繋がります。過剰に働くことで自分の体内の細胞を攻撃してしまうリウマチや、本来反応する必要のない物質にまで過剰に反応してしまうアレルギーがその代表例です。

## 2. 「免疫力」が下がると…？

免疫力が下がる、ということはこれらのシステムが上手く働かなくなることを指します。その原因としては加齢や偏った生活、ストレスなどが挙げられます。

免疫力が下がるとどうなるかといえば、外部からの異物が侵入しやすくなりますので、菌やウイルスに感染しやすくなります。また私たちの身体は沢山の菌や微生物と共存しています。抵抗力が落ちることでこのパワーバランスが崩れ、今までは共存できていた菌から病気を発症することもあります。



## 3. 「免疫力」を上げるには…？！

この「免疫力」を上げる方法、いま雑誌や本では沢山の方法が紹介されています。こんなものを食べると良いというものはいくつか挙げていましたが、ただこれだけを食べれば良い、といったものはなく、栄養バランスが整うように、色々なものを食べることが大切なのです。

「免疫力」を高める生活もいくつか挙げられています。体温を上げる、リンパマッサージをする、ストレスをためない、質の高い睡眠をとる、などが重要といわれています。体温を上げるということは、ただただ上げれば良いということではなく、身体の細胞が良く働く至適温度である37℃にしようということなのです。これは身体の内側の温度で、表面温度では35～36℃位が至適温度になります。身体の内側の温度ですから、お風呂やお湯を飲んであげるということではなく、身体の中から熱を発するよう「運動」をして、筋肉から熱が発するようにさせます。リンパマッサージはリンパの滞りを解消し、「獲得免疫チーム」のリンパ球の流れを良くしてあげよう、ということです。ストレスを溜めない、笑う、質の高い睡眠をとることは自律神経やホルモンバランスを整えることで、免疫力に良い影響を与えようということです。



## 4. 「免疫」を効率よく手に入れよう！！

罹りたくない病気がわかっているのであれば、「獲得免疫」を上手く働かせることが効率的です。インフルエンザなどのウイルスに対する免疫は、病気に罹り、治ることで獲得していきませんが、そんな辛い思いをせずとも「獲得免疫」を得られるのが『ワクチン』です。インフルエンザなどは「ワクチンを打ったのに罹った！」という声も聞かれますが、打たなかった人に比べて罹る可能性は明らかに減ります。人と接する機会の多い方、外出する機会の多い方はぜひ必要なワクチンは打つようにしてください。

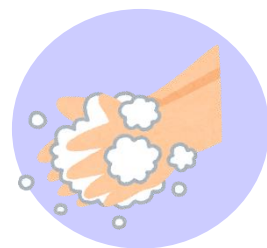
## 5. 免疫力以外で重要なこと、病原体をもらわない・渡さない

そもそも体内に病原体を入れない、自分が感染しても他者へ渡さない、ということも感染症を広げないためには大切なことです。病原体はその種類によって様々なルートで体内に入ってきます。しかもどこに付着しているかはわかりません。咳やくしゃみからの飛沫感染だけではなく、手すりやエレベーターのボタンなどから接触感染することもあります。そのため、私たち医療職は感染源があるかどうかに関わらず感染予防を行います。この感染源の有無に関わらず、全ての場面で行う感染予防を『標準予防策(スタンダードプリコーション)』といいます。飛沫からの感染を予防するためにはマスクやメガネ、フェイスシールドを着用します。接触からの感染を予防するにはまずは『手洗い』が重要です。この手洗いも正しく行わなければ効果はありません。アルコールはポンプノズルを押し切って出る量を、手のひら全体に、特に洗い残しの多い指先や手のひらのくぼみ、手首までしっかりすりこみます。少し多いな、と感じるくらいのアルコール量が適量です。



## 6. 「免疫力」を高めるために今すぐできることは？

普段から行えることは、運動をして代謝をよくすること、万遍なく色々なものを食べる、ということです。これらのことは、直ぐに効果が出るわけではありません。続けることで将来のあなたの「免疫力」に効果が出てくることです。また、ワクチンを接種し獲得免疫を得ることで、個々のウイルスに対する免疫を高めておくことができます。そして病原体をもらわないようにする。これは何度もいうように、普段からの手洗い習慣が大事です。感染症の世界では一番大事なことでされています。この4つのことを習慣化し、感染症から身を守りましょう。



(2018年11月17日 赤心活き粋健康講座 「免疫力を高めよう」より)

### 栄養ワンポイントメモ

## 美味しく食べて、免疫力をアップ↑しよう！

赤心堂総合健診クリニック  
管理栄養士 坪内真由美

#### ポイント① 様々な栄養素を摂ろう

免疫力を上げるためには、バランスの良い食事が必須です。免疫物質を作るタンパク質だけでなく、色々な食材から様々な栄養素を摂るようにしましょう。

献立を**主食**、**主菜**(魚・大豆製品・卵・肉など)、**副菜2品**(野菜・海藻・芋など)を目安にすると自然と整いやすくなります。また、よく噛んで食べると唾液が多くでます。唾液には殺菌効果もあり免疫力アップを助けてくれます。

主食と主菜、副菜2品で

栄養バランスばっちりです！



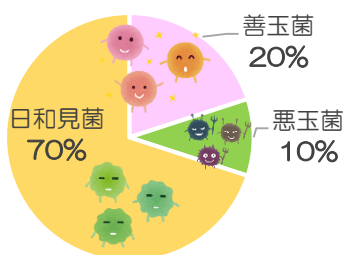
よく噛んで食べることで免疫力もアップ!!

#### ポイント② 腸内環境を整えよう



私たちの体内にはたくさんの腸内細菌がいます。その様々な腸内細菌が種類ごとに腸壁にかたまっている様子はお花畑のように見えるため、『腸内フローラ』と呼ばれています。腸内フローラを形成している腸内細菌は「善玉菌」、「悪玉菌」、「日和見菌」に分けられ、人によってそのパターンは様々です。この腸内細菌のバランスを整えてあげることが良い腸内環境を保つことに繋がり、腸内の免疫細胞を活性化し、免疫力向上の助けとなります。

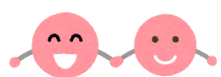
腸内細菌の割合が  
善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7、が  
ベストバランスといわれています！



**善玉菌**：乳酸や酢酸などを作りだし、腸内を弱酸性に保つ。乳酸菌、ビフィズス菌など。

**悪玉菌**：毒性物質を作りだし、腸内をアルカリ性にする。大腸菌、ウォルシュ菌、ブドウ球菌など。

**日和見菌**：善玉菌と悪玉菌のうち、優勢な菌と同じ働きをする。



# 腸内フローラを整える腸活



①善玉菌を直接食べて、腸内フローラのバランスを良くする

## 乳酸菌



乳製品



ぬか漬け  
キムチ

## 納豆菌



## こうじ菌



## かつおぶし菌



善玉菌を含む食べ物

②もともと腸にいる善玉菌を増やすために、善玉菌の好きな「えさ」である食物繊維やオリゴ糖をとる



特に水溶性の食物繊維は  
善玉菌の大好物！

所長が読んだ  
今月の1冊

## 「老いる準備」

上野千鶴子著 朝日文庫

「毎回何かコラムを書け」という指令が編集長から出されてしまい、困ってしまいました。なにかしら続けて行かなくてはなりませんので、医療や健康情報とは全く関係なく、最近読んだ本で印象深かった本をご紹介します。ことにします。

この本は今から10年以上前に発行されたものですが、我が家の本棚に積ん読状態であったものを、ようやく読むことができました。著者は、一昨年の上野千鶴子先生の祝辞で、「医学部入試での男女差別問題が巷を騒がせていますが、ここ東大でもジェンダーギャップはあります。」みたいなことを言って、物議をかもし、あの千鶴子先生です。上野先生、社会学の先生で、ご専門は女性学だった（はず）なのですが、介護問題も広く扱っておられます。

老人介護の問題は今でも山積みですが、転機となったのが介護保険法の成立のようです。介護というものは、自分でなんとかする、とか、家族で面倒をみる、と言う風潮から、社会全体で面倒をみていくものに変ったのがこの法律です。この本を読んで、介護老人を他人に任せるということの、何か心の奥にあったモヤモヤ感が消えました。介護老人にとって、どうしてあげることが一番なのかを考えてあげれば、あとは社会がなんとかしてくれるはず、という方向性を私に与えてくれました。そして、私に認知症が発症したら迷わず施設に入れるよう、家族には言い渡しました。

次は、子供の面倒は母親だけでなく、社会全体で面倒をみる時代にしていければいいなあ、と思います。

