

心のふれあい あたたかい医療を
田井医院だより

Tanoi Iin News

編集／発行 田井小児科眼科医院 千葉市花見川区柏井1-3-25-2

院長：田井 千津子
診療科目：小児科・眼科・心療内科
診療時間：午前9:00～午後12:30
：午後3:30～午後 6:30
（土曜日は午後5:00まで）
休診日：木曜日、日曜・祝祭日
電話：043-259-4577



春です！朝の運動タイムで、 1日をすっきりスタートしましょう！

朝の時間を有効活用する「朝活」。気持ちのいい朝を過ごして、軽やかに1日のスタートを切りませんか？

タイプ別オススメ「朝活」運動

立ち仕事や主婦など活動量の多い人

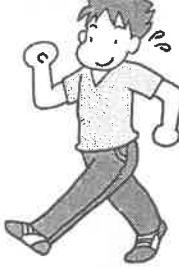
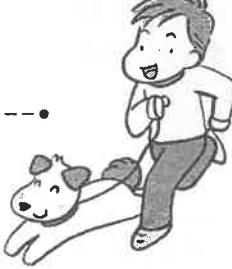
ストレッチで全身をウォーミングアップ
深い呼吸で心身を目覚めさせるヨガもオススメ

運動不足の人やダイエットしたい人

愛犬と朝のお散歩。
ももを高く上げて歩くなどひと工夫
通勤は徒歩や自転車で運動量アップ？

すでに運動習慣があり、 さらに運動したい人

軽いジョギング（準備体操、クールダ
ウンも忘れずに）
スポーツクラブの朝会員になる



軽い運動で1日のウォーミングアップを

朝に軽い運動をすると、睡眠中に下がっていた体温や血
圧が上がり、すっきり目覚めることができます。太陽の光
を浴びながら行えば、体内時計のズレがリセットされ、夜、
寝つきがよくなる効果もあります。

また、ふだん運動時間がなかなかとれない人は、通勤や
家事に運動を組み込むのも気持ちのいい朝の過ごし方で

す。突発的な予定が入りにくい朝は習慣にしやすく、運動不足解消に役立ちます。

ただし、ふだん運動していない人が急に朝からハードな
運動をすると、体に負担をかけてしましますので、まずは
気持ちよく体を動かすことから始めましょう。

※睡眠中にはコップ1杯分以上の水分が体外に排出されています。
起床したらまず水分補給を。常温の水をゆっくり飲みましょう。

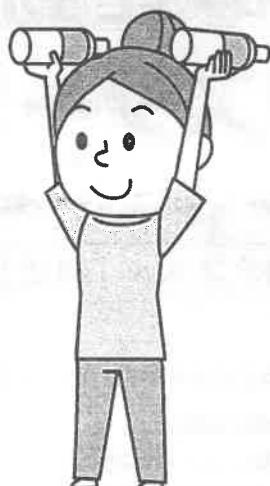


日用品を使って 気軽に運動習慣

さあ、春です！ 冬の間の運動不足を解消しましょう。ペットボトルや本、ゴムひもといった身の回りの日用品を使って、自宅で手軽にできる健康法をご紹介します。

ペットボトル

ペットボトルは水をつめれば簡単なダンベルに早変わり。丈夫で旅先や出張時でもすぐに運動できるのが魅力です。自分の体力、筋力にあわせてボトルの大きさを選びましょう。水の場合は0.5リットルサイズで500g、乾いた砂は850gの重さになります。



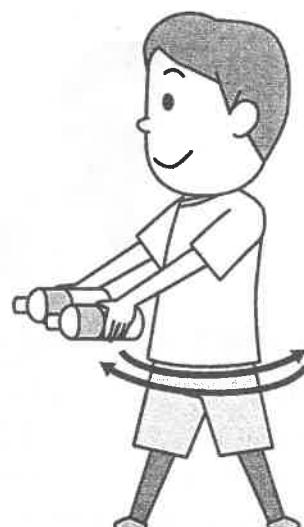
肩・腕
1日の目安
10回

- ① 中身がこぼれないように、
しっかりとふたをします。

- ② 煙える筋肉を意識しながら、ペ
ットボトルを真上に突き上げ
るように、肘を伸ばします。

お腹
1日の目安
各10回

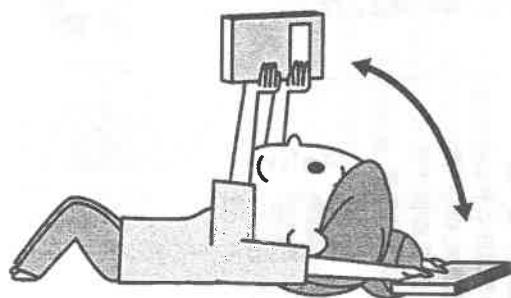
ペットボトルを左右に持って背骨を
中心に左右にひねります。
(片側ずつ行います)



- ② 地域の皆様がいつも健康でありますように

本

重さは本の厚さで調整できます。
読書の合間に運動すれば、疲労回復にもつながります。



**背中
胸**

1日の目安
10回

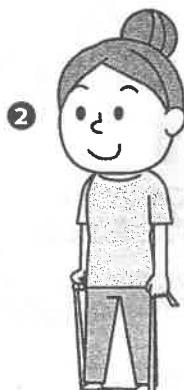
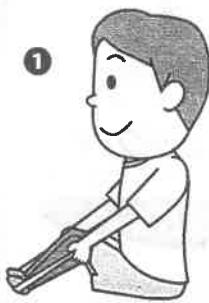


- ①膝を曲げて仰向けに寝ます。
- ②本の背表紙を両手に持って、息を吸いながら背伸びをするように手を床に近づけます。
- ③息を吐きながら手が床と垂直になるまで体の方へ本を引き寄せます。

- ①立位で本を頭上にのせます。
- ②本を落とさないようにバランスを保ちます。(お腹も締めます。)
- ③10～30秒保持します。

ゴムひも

家庭にあるゴムひも、チューブ運動の立派な道具になります。太さや長さは自分の好みで調節してください。鍛える筋肉を意識するのがポイントです。運動中は呼吸をとめないようにしましょう。慣れてきたらゴムひもを2本3本と増やして負荷を加えてみると筋力アップになります。



- ①背筋を伸ばして軽く膝を曲げて座ります。
- ②腕を伸ばした状態から、胸を張り肘が体よりも後になるようにゴムを引きます。

背中

1日の目安
10回

- ①背筋を伸ばして足を肩幅に開いたら、膝を曲げ、お尻を出すように腰をおろします。
- ②息を吐きながら立ち上がります。

**脚
お尻**

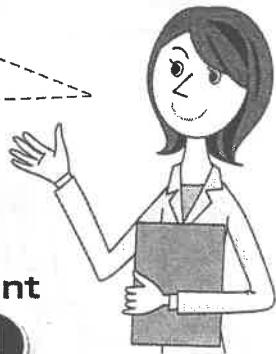
1日の目安
10回

◆カンガルーのお腹の袋みたいに安心できる医院づくりがモットーです…



What do you know?

ぽかぽかした春。気持ちいいけど、なんだか眠くて…。昔から「春眠暁を覚えず」といわれるよう、春はとくに眠たい季節。よい睡眠で、春の眠さ、だるさをリフレッシュしましょう!



Point 2 お酒は良薬にあらず、不眠の素

寝酒すると寝つきが良くなつたと感じる人が多いようですが、寝酒は眠りを浅くし夜中に目が覚める原因となります。



こんなときは
専門治療が必要!

Point 1 自分にとって 望ましい睡眠時間は 自分にしかわからない

睡眠時間は人それぞれで、長い人短い人また季節によっても変化します。よくいわれている「8時間睡眠」にこだわらず、翌朝スッキリ目覚められる睡眠時間がその人に合った適した時間であり、日中の生活に眼で困ることがなければ十分な睡眠です。

Point 3 睡眠時間と
メタボには
密接な関係あり

睡眠時間が制限されると、食欲を抑制するレプチシンというホルモンの分泌量が減り、食欲を促進するグレリンが増えるため、肥満や糖尿病、高トリグリセラيد（中性脂肪）血症を引き起こす原因になるといわれています。

「心地よい毎日」を!

隣で寝ている家族の眠りも合わせてチェック!!

ケース1

十分に眠っても、日中の眠気で
仕事や勉強に支障がある

「ナルコレプシー（体質性）」の可能性があります。急に睡魔に襲われて眠ってしまう睡眠発作の症状に加え、笑ったり驚いたりすると体の力が抜ける情動脱力発作、眠りぎわの金縛りや怖い夢を見ることなどが一緒に起こります。

ケース2

睡眠中に足のびくつき、や
うムズムズ感がある

「周期性四肢運動障害」や「むずむず脚症候群」の可能性があります。睡眠の質を低下させます。薬によって改善できます。

ケース3

深いいびきと呼吸が
止まっている様子がある

「睡眠時無呼吸症候群」の可能性があります。昼間に強い眠気を感じたり、気力や集中力の低下から事故やケガの原因になることもあります。

いずれも、単なる癖や「気のせい」「気のゆるみ」と自分で判断しがちですが、病気が隠れていないかを確認し、適切な治療をすることで、嫌な症状もなくなり質のよい睡眠になります。

What do you know?

怖い、合併症
• 怖い、合併症

血液中の糖分(ブドウ糖)は、通常、すい臓から分泌されるインスリンによって細胞内へと吸収されていきます。ところが、食べすぎや運動不足などの長年の不健康な生活習慣によってすい臓の機能が弱まる、インスリンの分泌が減ったり、効きが悪くなり、血液中に吸収されない糖分がたまってしまうのです。

この状態のことを糖尿病といいますが、血液中の糖分は全身の血管にダメージを与えるため、網膜症や腎臓病、神経障害など深刻な合併症を引き起こすことになります。

初期にはほとんど自覚症状がありません。そのため結果の数値で状態を把握し、早めに生活習慣の改善を始めましょう。

生活習慣病の知識

あなたの血糖値はどのあたり?

空腹時血糖 100mg/dl 以上、HbA1c 5.2% 以上から、生活習慣を見直すことが大切です。

空腹時血糖値の区分

● 糖尿病	126mg/dl 以上	網膜症、腎臓病などの糖尿病特有の合併症が起きやすくなります
● 糖尿病予備群	110mg/dl 以上	心筋梗塞、脳卒中のリスクが上昇。すぐに生活習慣を改善する必要があります
126mg/dl 未満	100mg/dl 以上	生活習慣を改善する必要があります
● 正常高値	110mg/dl 未満	生活習慣を改善する必要があります
● 正常	100mg/dl 未満	問題ありません

HbA1c の区分

● 糖尿病	6.1% 以上	検査・治療の必要があります
● 正常高値／糖尿病予備群	5.7% 以上	生活習慣を改善する必要があります
● 正常	5.7% 未満	問題ありません

※特定健診では、空腹時血糖 100mg/dl 以上、HbA1c 5.2% 以上が保健指導の判定基準になります。

睡眠不足は 高血糖に影響する

最近の研究で、睡眠不足によりインスリンの分泌量が低下することが明らかになっています。

短い睡眠時間、質の悪い睡眠は、高血糖につながります。テレビやパソコンは交感神経を刺激し、脳を覚醒させてしまします。就寝前は、音楽を聴いたり、ストレッチをしたりしてリラックスするようにしましょう。



糖尿病といわても、早めに生活習慣を改善すれば合併症のリスクを減少させることができます。しかし、ならないのがやはり一番です。糖尿病になる前、つまり予防が重要といえます。

健診で高血糖と指摘されたら、すぐに生活習慣の改善を始めましょう。肥満は糖尿病の最大の敵です。就寝前の 2 時間は食事をとらないようにする、間食や飲酒を控え、エレベーターは使わない、帰宅は 1 駅分歩くなど、規則正しい食事とふだんの運動のチャンスを見逃さないだけで、改善の効果があります。

血糖値の改善のために有効です。また、食後のウォーキングは、ランチの後の散歩もいかがでしょうか。

年には必ず健診を受け、血糖値を早めにコントロールしていく

糖尿病に なる前が肝心

生活習慣病の中でも、増加が目立つのが糖尿病です。糖尿病予備群の人も合わせると、2210万人にもなると推計されています。今や国民病ともいわれる糖尿病ですが、気がつくときには合併症を引き起こしているケースも多いため、健診結果の血糖値は必ずチェックし、高めの場合はすぐに生活習慣の改善を始めましょう。

※ここでは、日本人に多い「2型糖尿病」を糖尿病として解説しています。



不調 改善 エクササイズ

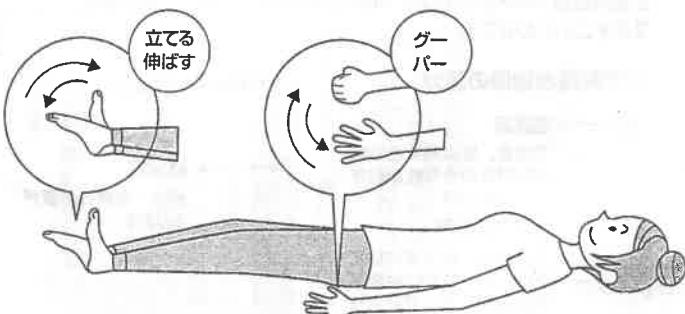
ストレッチで

春の寝起きのダルさを解消 //

朝起きたとき、体と脳を意図的に起こしてあげないと寝起きのダルさが解消せず、やる気も出にくくなります。朝のストレッチは体と脳をスッキリと目覚めさせる効果的な方法です。ふとんの上でできるストレッチを紹介しますので、朝の習慣にして1日を元気にスタートさせましょう。

1 末端の手や足を動かして 体と脳を覚醒させる

ふとんの上であお向いて、手を握る・開くの動作を5~10回くり返す。同時に足の甲を立てる・伸ばすの動作も5~10回行う。

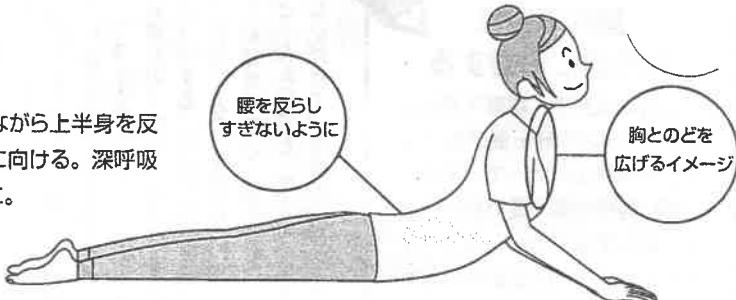


2 体をひねるストレッチで疲れが たまりやすい腰まわりをほぐす

あお向けのまま右ひざを立て、左側のふとんにつけるように倒していく。顔は右側に倒し、ひざを倒した状態で10秒ほど保つ。ひざと顔の向きを入れかえて同様に行う。

3 胸を開いて空気をたっぷり 吸いこみ気持ちを前向きに

うつぶせになり、肩の横に両手をつく。息を吸いながら上半身を反らすようにして引き上げ、胸を開き、顔をやや上に向ける。深呼吸しながら10秒ほど保つ。腰を反らしすぎないように。



4 指先から肩、背中まで伸ばし 上半身のダルさやコリをスッキリ

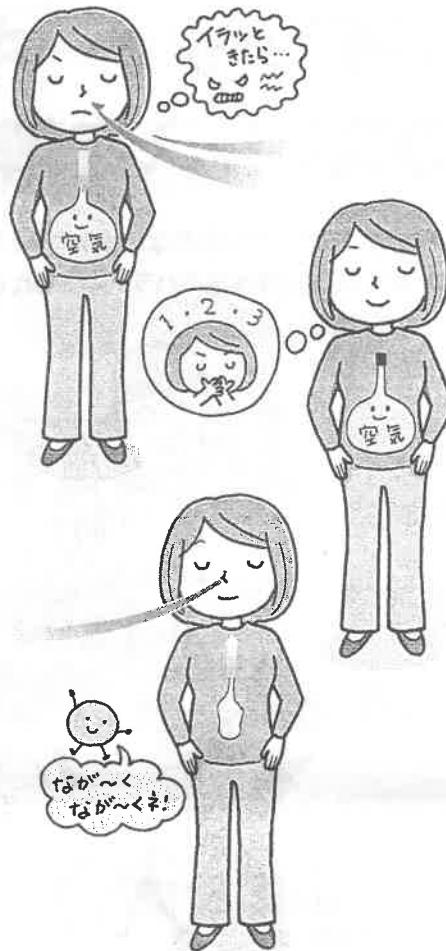
四つんばいになり、両手を伸ばしたままお尻がかかるにつくまで体を後ろに引き、10秒ぐらい保つ。このとき目線をひざに向ける。上半身を起こして正座の姿勢になり、トレッチ終了。

リラクゼーション法

イライラしたとき、気分が落ち着かないとき、どうしたらいいかわからないという人には場所を選ばず道具も使わない呼吸法がおすすめです。少し練習するだけで簡単に身につけることができるのです。ぜひ試してください。

腹式呼吸をしてみましょう
※呼吸は口でなく鼻でします

1 お腹を膨らませながら息を深く吸い込む



2 吸い込んだら2~3秒間息を止める

3 お腹を引っ込めながらできるだけゆっくりと息を吐く。吸う時間より吐く時間を長くする。



理学治療で
春のダルさなどの
不定愁訴を改善!

季節の
変わり目に
多い!

当院の理学治療は、からだの各種のツボを気持ちよく刺激する医療マッサージ機器や、血行を促進させる温熱治療器などを使って、健康を維持していくうえで重要な働きをしている自律神経やホルモン、免疫機能などを健康な状態に戻すことで、からだ全体の働きを活性化し、病気に対する抵抗力を高めます。

全身医療マッサージ
「ロイヤルクラウン」



全身温熱治療器
「インプレイス」

2019 Spring

“ちょっときつめ”のウォーキングで 心身のストレスを解消！

春になって、新しい生活がスタートした人も多いはず。慣れない環境でストレスをためていませんか？ストレスが過剰に加わると、交感神経が活性化し、自律神経のバランスが乱れていきます。“ちょっときつめ”的ウォーキングでストレスを解消しましょう。日々続けていけばストレスに強い体づくりが期待できます！

※“ちょっときつめ”とは
少し汗ばむ程度の速さだけど
歩きながらニコニコ話せる程度の速さ！

① “ちょっときつめ”的
ウォーキングが
ストレス解消にいい理由は…

「βエンドルフィン」の分泌が
促される

有酸素運動（“ちょっときつめ”的ウォーキング）により、「快感ホルモン」といわれるβエンドルフィンが脳内に分泌されます。緊張、抑うつ、敵意、疲労感、混乱といった否定的な感情が低下し、肯定的な感情である活力（やる気）が上昇します。

セロトニン神経の活性化

→「セロトニン」が分泌される

1日30分ほど太陽光を浴びると、セロトニン神経が活性化され、大脳辺縁系に「セロトニン」が分泌されます。また、セロトニン神経の活性化にはリズミカルな運動（“ちょっときつめ”的ウォーキング）の継続がよいとされています。

セロトニンの働き

- 集中力低下やイライラ、平常心の乱れといった心の乱れを改善させる。
- 交感神経の過剰な興奮が抑えられ、自律神経のバランスを整える。緊張感がほぐれて、心地よい睡眠や正常な食欲につながる。



② ストレスが解消されると
体の状態も改善します

コルチゾールの正常分泌が
あなたの体を守る

コルチゾールは、副腎皮質で生産されるステロイドホルモンの一つです。

主にストレスと低血糖に反応して分泌されます。正常分泌が維持されていれば問題ないのですが、高ストレスが続くと、過剰に分泌され、筋肉分解、免疫力の低下、高血糖、記憶力の低下、認知症、不眠などを引き起こします。

ストレスを解消し、コルチゾールの過剰分泌を防ぎましょう！



編集後記

春は進学や就職、職場の異動など環境の変化が多いシーズン。新生活に気が張り、体調を崩しやすい時期です。ストレスが原因ですので、ゆっくりお風呂に入ったり、スポーツをする、映画を見るなどの気晴らしで上手にストレスを解消しましょう。こうした精神的なトラブルに加え、体が発するSOS信号にも耳を傾けてください。季節の変わり目は、何となく体が重い、だるい、寝つきや目覚めが悪いといった不調を抱える人が多くなりがちですので、早めのケアを心がけ、爽やかな春を楽しみましょう。

