

理 念

地域医療に貢献する。

基本方針

- 1 より高度な医療と看護の提供を目指す。
 - 2 患者様の立場に立った医療を実践する。
- 私たち岡病院職員一同は上記を実践するために以下のとおり、努力致します。
- 1 職員一同は日々研鑽し、医療の質の向上とサービス・業務の改善に努めます。
 - 2 内科の二次救急病院として、地域住民の健康と福祉に寄与致します。
 - 3 透析施設を有する病院として、安全で快適な治療の提供に努めます。

患者様の権利と責務について

権 利

- 1 患者様は病状・治療方針について十分な説明を受け、診療情報を得る権利をもちます。
- 2 患者様は診療情報を理解する権利をもちます。
- 3 患者様は治療方針と医療機関を選ぶ権利をもちます。
- 4 患者様はプライバシーの配慮と秘密を守られる権利をもちます。
- 5 患者様は希望にて、他の専門医に意見を聞く権利をもちます。

責 務

- 1 患者様は当院に病状・既往歴（現況も含む）・保険情報・住所等、診療に必要な情報を正しく伝える責務をもちます。
- 2 患者様は当院のルールを守り、治療に協力する責務をもちます。

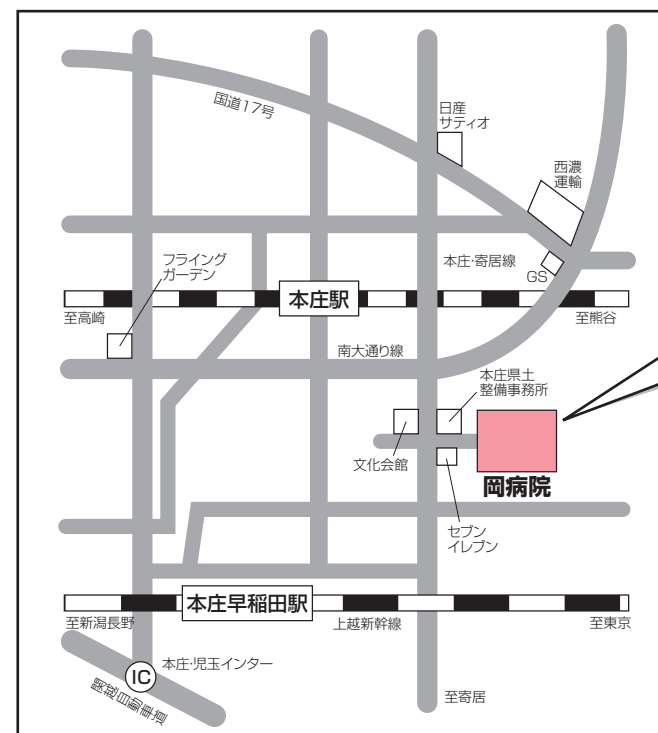
個人情報保護

当院は、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。
個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、窓口までお気軽にお申し出ください。

医療相談について.....

療養その他でのお悩みごとやお困りのこと、ご不明のこと等がございましたら医療相談室、薬剤相談室、食事相談室にてご相談をお受けいたします。

- 1 階受付にて申し込み、又は担当の医師、看護師にお申し出ください。



(公財)日本医療機能評価機構認定



医療法人 桂水会 岡 病 院

〒367-0031 埼玉県本庄市北堀810番地
TEL 0495-24-8821(代) FAX 0495-21-7640(代)
URL <http://www.oka-hospital.jp/>

発行日：令和4年10月1日

発行：岡病院

編集：広報委員会

岡病院だより

Vol.73

令和4年10月1日発行



トピックス

季節の変わり目で不調を感じていませんか？

暑い夏で屋内と屋外の温度差により自律神経が乱れがちの上、日照時間が短くなる事も関係しています。それは、日光に当たることで生成される「セロトニン」と「活性型ビタミンD」が不足するからです。

《ビタミンD》日光に当たることで活性化し、カルシウムの吸収を促進し、筋力の発達や維持を助け、骨粗しょう症の予防にも有効です。魚、牛レバー、チーズ、キノコ類に多く含まれます。カルシウムが豊富な乳製品や緑黄色野菜と一緒に食べるのがおすすめ。

《セロトニン》神経伝達物質のひとつで、感情や記憶を司る大脳辺縁系の活動を安定させ、精神の働きを安定させる働きをします。また、睡眠ホルモンといわれる「メラトニン」の原料となります。

セロトニンを増やすには...

- * 食材から直接摂れないため材料を補うー「トリプトファン」(卵、乳製品など)「ビタミンB6」(魚、抹茶、ゴマなど)
- * 「太陽を浴びる」ー1日30分ほど 2500~3000ルクスの照度が必要のため蛍光灯などの明るさでは不十分!
- * 「リズム運動」ーダンスやジョギング。カラオケなど意識して行う呼吸や咀嚼もリズム運動
- * 「グルーミング」ー人やペットなどと触れあうスキンシップなど





【運動療法の必要性】

医療法人桂水会 岡病院
医師 押味 寛敏

はじめに

相変わらずの新型コロナウイルス蔓延の中、皆様、いかがお過ごしでしょうか？

今回は予防医療の中でも運動療法に焦点を当てお話しして参りたいと思います。

ここ数年、新型コロナウイルスの影響で生活が一変いたしました。日々の生活において身近な『運動』に関しても同様なことが言えるかと思えます。

要 旨

定期的な身体活動の疾病予防効果、健康増進効果が様々な効果につながる事が証明されているため、ようやく活動制限が徐々に解除されつつある中、もう一度見直して頂きたいことでもあります。

飽食と運動不足の現代では生活習慣病が増加。それでも誰しもが病気になりたくない、自分は大丈夫、薬をこれ以上飲みたくない、疲れたからゆっくり休みたい…という方々が多いかもしれません。でも…少しだけ考えてみて下さい…病気になり入退院を繰り返してしまうと、これもまた日常生活がガラリと変化してまいります。ふと、何のために今まで頑張ってきたのだろう…と入院中に漏らす患者様をこれまで何人ともなく見てきました。

人間誰しもが歳をとります。体力、免疫力は徐々に落ち、やがて寿命は来ます。そんな人生でも QOL (Quality of life ; 生活の質) を上げて、健康寿命をできるだけ長く伸ばすための予防医療のひとつが運動療法と考えます。

もちろん個々により適切な運動負荷の程度は違いますので人それぞれに合った運動療法を見つけることになります。膝が痛い、腰が痛い、疲れが抜けないなど様々な問題点にぶつかります。そのような中でも一定の身体活動を行えるようになると食事量を増やすことができます。お腹も空き、これまでより好きなものをたくさん食べることが可能となります。筋肉量、骨密度が上がり、良好な睡眠もとれ精神的な安定にもつながるため、少しでも推奨したい…というのが私の考えであります。

有酸素運動と無酸素運動

できるだけわかりやすく書くと 運動療法とは有酸素運動と無酸素運動を適切な比率で組み合わせて行います。言い換えると、ひとつは持続力で有酸素系エネルギーが主となるもの、もうひとつは、パワーや瞬発力で無酸素系エネルギーを使うものとなります。

違う言葉で言い変えるとメタボリックシンドロームに対する運動療法の目標は、脂肪組織の利用率を高めること、中等度以下の運動を継続することです。

皆さんはインスリンという言葉をご存じでしょうか？

*血糖値は膵臓から分泌されるインスリンによって調節されます。インスリンは血液中の糖を細胞内に取り込む(吸収を促す)ホルモンです。インスリンは十分作られているけれどインスリンに対する感受性が低下して、十分な効果が発揮できない状態をインスリン抵抗性と言います。

肥満、糖尿病ではインスリン抵抗性が高まることが知られており、いかにインスリン感受性を上げるかというのがポイントとなるため下記に列举してみます。

- ①減量の際に食事療法だけを行い、運動療法を実施しないのは誤ったダイエット法です。
- ②軽度～中等度の無理のないレベルで長期に継続すれば糖尿病に見られるインスリン抵抗性は改善します。
- ③食事療法、運動療法を併せることで腹部内臓脂肪が主に減少し除脂肪体重には影響せずインスリン抵抗

性を改善することができます。

- ④有酸素運動の代表は散歩やジョギングですが、確かに筋トレなどの無酸素運動よりも身体のインスリン感受性の改善にはプラスとなりますが…ここが重要…筋力が弱く筋肉量が少ない高齢者の場合、散歩などの有酸素運動を行ってもインスリン感受性の改善は難しいため、そこで軽い強度の筋力運動の併用が望ましいのです。



どのような運動をどれくらいすれば良いのか

以上の基礎的事項を臨床に適用してみると、現在推奨されている標準的な有酸素運動療法は、最大心拍数の60～90%の運動を20～60分間、週に3～5回程度行うこと…となっています。(そんなに出来ないよ！と言われますが、あくまで理想です)日本と米国のガイドラインに相違は認めるものの、週150分以上の運動を行うと、週150分未満より有意に血糖コントロールが改善することが示されています。私の提案として有酸素運動とは20分以上の連続した運動を行うことですよ…と。犬の散歩は途中で犬は立ち止まりますよね？犬のための散歩に加えて自分のためにも散歩して下さいね…とお伝えしています。

万歩計機能で歩数をカウントするのも良し。腕時計(スポーツウォッチ)などで消費カロリーを確認するのも良し。とにかく飽きが来ないような様々な運動療法を取り入れて頂きたいものです。それでも1日8000～10000歩、1週間で70000歩という具体的指針まで出されてしまうと継続は難しいと感じる人も多いかもしれません。

先日、理学療法士さんと話していたのは、単純に1日消費カロリーが1日摂取カロリーを上回れば当然痩せるということです。膝、腰などに不安を抱えている方は水の中(プール)もオススメです。それが難しいなら全身を使ったラジオ体操やゴムチューブを使って手足を動かすことも有効な手段であるといえます。



最後に…

皆さんの生活の一部に運動療法を取り入れることはできますでしょうか？

さらに、運動療法はHDL値(善玉コレステロール)を上げるとか、前回、私が病院便りに記載したように食の重要性にもつながります。運動療法の歴史を紐解くと、一見トレーニングによって体力(心肺持久力)を高めるものでしょう？という声も聞こえてきそうですが、だんだんこれが各種の慢性疾患における予防や治療目的の運動処方として、後から有効性が確立されてきた経緯があります。ここから呼吸リハビリ、心臓リハビリ…という概念へ向かいます。

何か目標があれば、また違います。体重を何キロまで減らしたい。食事を美味しく食べたい。いつまでも健康で美しくいたい。体力をつけたい…など、目標は何でも構いません。実際、私が体力作りをしようとしたきっかけは、3～4年前に自分より若いスキー仲間たちと滑り降りたとき、自分だけが息切れをしていたのです。それを見て、若い連中は笑っています…そこから自分スイッチが入り体重を15kg以上落として鍛錬、スキー技術もSAJ 1級まで取得、さらなる高みを目指したくマラソン、水泳、登山など様々な運動療法を取り入れております。

もう60歳？70歳？80歳？まだまだ若いのです。いくつになっても現役です!!

85歳を超えてゴルフを堪能している外来患者さんの話を聞いていると、逆にパワーを貰います。身体の調子が良くなり、先生のおかげだよ…と言われるとこちらも嬉しくなります。



自分もさらに頑張ろう…という気持ちも芽生えます。それは皆さんにも言えることです。せっかくの人生…少しだけ健康寿命を長くして好きなことに費やす時間を増やしていければ…と思う所存であります。