

# いまいま健康ひろば

関東労災病院 勤労者予防医療センター

平成25年11月 vol. 96

11月7日は暦のうえでの「立冬」で、冬が始まる日の意味です。気象庁によると、1898年（明治31年）以降、日本の平均気温は100年あたりおおよそ1.1℃の割合で上昇しているといわれています。気温の上昇にともない、冬日（1日の最低気温が0℃未満の日）が少なくなっているとも報告しています。

また気象庁の研究では、今後も二酸化炭素などの温室効果ガスを多く排出し続ければ、100年後の日本の平均気温は現在よりも2~3℃上昇すると予測しています。100年後の立冬は、ようやく秋を感じ始める気温での「冬の始まり」となるのかもしれませんがね。



☆☆☆ 今後の予定 ☆☆☆

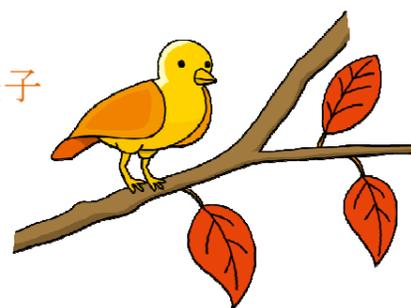
関東労災病院勤労者予防医療センターまでご予約ください ☎044-434-6337

【半日体験教室 脂肪をためない体を作る】

11月9日(土) } 9:00~13:30 理学療法士：内間 康知、管理栄養士：荒木 由美子  
12月14日(土) }

【生活習慣病予防講演会】

11月9日(土)「運動で予防する糖尿病」 理学療法士：内間 康知  
11月9日(土)「(仮題)糖尿病を予防する食事」 管理栄養士：荒木 由美子  
受付13:30 講演14:00~15:00



【ヘルシー料理講習会】

11月12日(火)「骨を丈夫にする料理」 } 受付14:00 講習14:30~15:30  
12月4日(水)「低カロリーのクリスマスランチ」 } 管理栄養士：荒木 由美子

## 健康ひとくちコラム COPDって、なに？

COPD、「シーオーピーでいー」とアルファベットどおりに発音します。COPDは肺の病気の名前です。日本語では「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれています。

COPDは、気管支や肺胞に炎症が起きて空気の通り道が狭くなったり、肺の組織（肺胞）が壊れて体のなかの酸素と二酸化炭素の交換がうまくできなくなったりする病気です。気管支や肺胞に炎症が起きるので、痰がたくさん出たり、咳こんだりします。また酸素と二酸化炭素の交換がうまくいかないので、息切れがしたり息苦しさを感じたりします。

COPDは別名“たばこ病”とも言われており、喫煙が大きく関与しています。COPDにかかる人の約9割は喫煙者ですが、喫煙者だけでなく、たばこの煙の多い環境にいる受動喫煙によってもCOPDを発病することがあります。

たばこの煙にはニコチンやタール、一酸化炭素などの有害物質が多量に含まれています。それらの有害物質が煙の通り道である気管支や肺胞に炎症を起こします。有害物質は、たばこから立ち上る副流煙にも含まれており、じつは主流煙（喫煙者がたばこから吸い込む煙）よりも有害物質の濃度が高いことがわかっています。つまり、喫煙者でなくてもCOPDを発病する可能性があるのです。

11月20日(水)は「世界COPDデー」です。COPDについて多くの人に知ってもらい、予防に努めてもらう啓発を目的とした1日です。全国の自治体などでは、「肺年齢測定」などのイベントが開催されます。



November 20, 2013

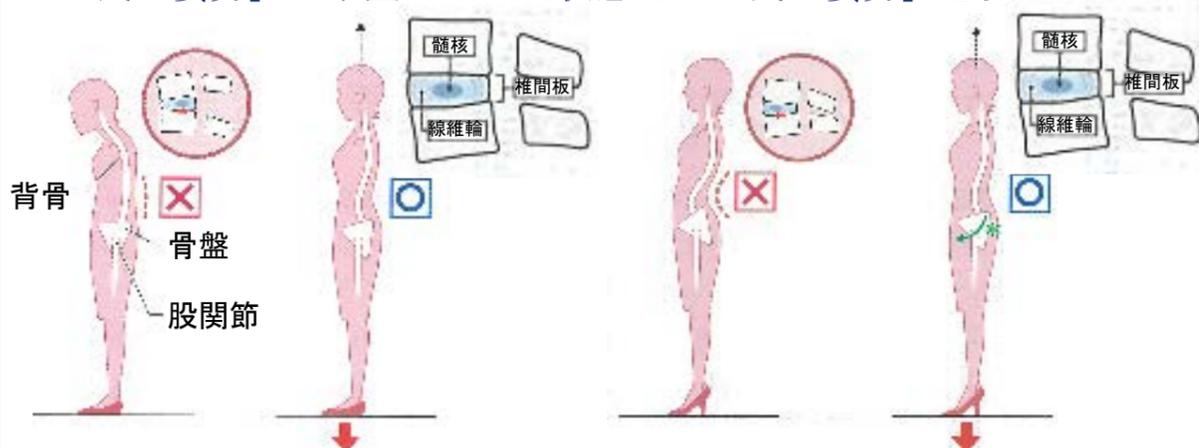
# 新しい腰痛対策

年間連載シリーズの第8回目です。関東労災病院勤労者筋・骨格系疾患研究センターの松平浩センター長による研究内容を基にお送りします。

腰痛を防ぐために「姿勢に気を付けよう」と言われたことはありませんか？そもそも「良い姿勢」とは何でしょうか。

松平センター長は、「背骨を中心とした運動器全般の不具合を起こさず、むだな筋肉の緊張がない状態である」と考えています。しかし「良い姿勢」は理屈でわかったとしても、実際にそれを身につけ、維持するのは簡単ではありませんから、まずは前回取り上げた「これだけ体操」を習慣化すればよいでしょう。

「良い姿勢」は下図の立った状態での「良い姿勢」を参考に、余裕があったらチャレンジしてください。



〜〜「良い姿勢」のポイント〜〜

- ①足の裏に体重を預けるイメージで。
- ②頭のとっぺんを上から糸で吊られているイメージで。
- ③腰を反り過ぎない。骨盤を軽く引き締める（\*）イメージで。特にハイヒールを履いているときは強く意識する。
- ④息を吐きながら肩の力を抜く。肩は後ろに引き過ぎない。

出典：「腰痛持ち」をやめる本、第2章 腰痛持ちをやめる！-「腰のケア」と「脳へのごほうび」実践編-、松平 浩、2013年、マキノ出版

# 肥満と筋肉量

精神学者のクレッチマー（1988-1964）は、やせ、筋肉質、肥満という体型を各々分裂気質、粘着気質、循環（躁鬱）気質という特定の精神疾患に分類しました。但しこれは体型の発現に影響する内分泌系の性質が性格にも影響を及ぼす可能性であり、絶対的なものではありません。

見た目が痩せている人は基本的に筋肉も脂肪もありません。見た目が筋肉質の人は、筋肉量は多く脂肪は少ないでしょう。では、見た目が肥満の人はどうでしょう？筋肉は少なく、脂肪が多いという印象でしょうか？

私たちは、体脂肪率が標準の人の群と体脂肪率が高い人の群の筋肉量を男女別に比較しました。体脂肪率というのは体重における脂肪の割合ですから、体脂肪率が高いという事は、脂肪以外の除脂肪組織の割合が少ない事を示しています。よって体脂肪率が高い方が筋肉量は少なさそうです。しかし結果は体脂肪率が高い群の方が筋肉量も多い傾向がある事が分かりました。

脂肪を増やすのも、筋肉を増やすのも、身体にとってはどちらも同化作用です。かつて飢餓の時代には脂肪をため込むのは生存のための重要な身体の仕組みでした。脂肪が付きやすいというのも同化作用が優れているという点では一つの能力なのかもしれません。なので、肥満の人はトレーニング次第では筋肉だって面白いように付いていく可能性もあります。

筋肉が増えれば基礎代謝も上がるので、痩せるのには大きなメリットです。逆に、筋トレしても思う様に筋肉が付かない人がいます。トレーニング業界ではそれらの人達をハードゲイナーと呼ぶそうですが、そのタイプの人には脂肪の同化作用も低い場合が多く、太りにくいので極度の肥満にはなりません。運動不足だと一見痩せて見えて体脂肪率は高い～隠れ肥満タイプ～になる可能性があります。どちらも一長一短あります。



## 勤労者予防医療センターへ ようこそ！

関東労災病院勤労者予防医療センターでは、毎月1回「半日体験教室～脂肪をためない体を作る」を開催しています。体に脂肪が蓄積すると、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病が発症しやすくなります。また、すでに生活習慣病を発症している人も余分な体脂肪を取ることが不可欠です。

教室では脂肪をためない体を作るための運動と食事を体験することができます。教室は朝9時から始まり、体脂肪や安静時基礎代謝量などの身体測定、運動と栄養についての講義、ウォーキングや筋トレなどの運動、自分に合ったエネルギー量の食事という流れで進んでいきます。

教室を担当するのは理学療法士と管理栄養士。1回の定員は5名様までなので、じっくりと指導を受けることができます。参加料は5,000円（税・食事代込）、年内は11月9日（土）と12月14日（土）に開催予定です。



ご予約・お問い合わせは、以下までお願いします。

【☎044-434-6337】関東労災病院勤労者予防医療センター

