

心のふれあいとあたたかい医療を…

医療法人・千藤了会

## 久保田医院通信

院長：久保田 公宣(くぼた こうき)  
 診療科目：呼吸器科・アレルギー科・消化器科・  
 内科・小児科・アンチエイジングドック  
 診療時間：平日/8時30分～12時・14時～18時  
 土曜日/8時30分～12時・14時～15時  
 休診日：日曜・祝祭日  
 電話：646-9090  
 ※往診応需・急患や急変の場合はお電話ください※

編集発行：医療法人・千藤了会・久保田医院 盛岡市大館町26



## お元気ですか？

2008 Spring



## 桜を見ながら健康ウォーキング！

**寒**さに身を縮めていた冬も  
 終わり、身も心も弾む春  
 の訪れ。しかしコートを脱いで  
 気になるのが、ウエスト周り。  
 冬の間の運動不足で「お腹の出  
 っ張り具合が気になる」という  
 人も少なくないのでは…。

さっそく健康づくりのための  
 運動を始めましょ  
 う。運動にはいろ  
 いろな種類があり  
 ますが、おすすめ  
 は、やはり誰でも  
 手軽に、安全にで  
 きてお金もかから  
 ない「歩く」こと。

やさしい春風に  
 ふれながら体脂肪  
 を減らす、楽しい  
 ウォーキングを始  
 めましょう。

お腹の出たお父さんはなかな  
 か贅肉があって立派に見えます。  
 しかし、この贅肉の源は脂肪で  
 すので、あまり自慢にはなりま  
 せん。

なぜ「脂肪貯金」ばかり増え  
 てしまうのでしょうか。

答えはとっても簡単です。供  
 給するエネルギーより、消費す  
 るエネルギーは少ないので、余  
 分なエネルギーが脂肪に変身し  
 てしまうからです。

このありがたくない脂肪貯金  
 を減らすためには、供給の制限、  
 すなわち食事制限と消費の促進、  
 すなわち運動がと  
 ても大切です。

その運動として  
 最も適しているの  
 が、ウォーキング  
 というわけです。  
 1週間に3日以上  
 を目標に、やや速  
 めのペースを保  
 って歩きましょう。

また、ウォーキ  
 ングは脳の活性化  
 にも効果がありま  
 す。運動をすることで脳の血流  
 量が増えて、脳の働きが活発に  
 なるのです。

春の花々の甘い香りを楽しみ  
 ながら、気の合う仲間を誘うな  
 ど工夫して、楽しく歩いてみま  
 せんか？



## な・る・ほ・ど・コラ

歳をとっても運動によっ  
骨を強くすることができ

歳をとってくると、ちょっと転んだ  
 だけでも骨折しやすくなります。これは  
 加齢によって骨の密度が低くなり、十  
 分な強度が失われてしまうためです。

しかし、高齢者であっても、体を鍛  
 えることによって骨を強くすることが可  
 です。骨はある一定以上の力が加わる  
 うになると、その力をはね返そうとし  
 その量を自然と増やそうとします。

例えば、無重力状態にいる宇宙飛行  
 は筋肉をほとんど使わないので骨にも  
 く力が加わりません。そのため毎日20  
 mgのカルシウムが失われ、日増しに骨  
 が弱くなっていくことが実験で証明され  
 います。ところが、今度は同じ無重力  
 状態にいる宇宙飛行士に骨に力が加わる  
 動きを続けさせたところ、カルシウムの  
 減少が確実に抑えられ、骨の弱体化が防  
 げられたといわれています。

つまり、運動をすれば骨の健康を保つこと  
 ができるのです。歳だ  
 からとあきらめず、適  
 度な運動を継続するこ  
 とが大切です。



NARUHODO KENKOU KOZA

# 特集

Special Report

正しい知識で、薬を服用しましょう!

意外に知らない

基礎

# 薬についての知識

**薬**という言葉の語源は「苦去り」で「薬」という文字は「草を用いて病を治し、薬にする」という意味から生じたものだとされています。しかし「クスリ」を反対から読めば「リスク(危険)」となるように、使い方を誤ると薬本来の役割を果たすことなく、害になる恐れさえあります。正しい薬の知識を覚えましょう。



疑問は遠慮せずに  
聞きましょう



診察のときや薬を処方するときにはその薬について説明をしていますが、わからないことや疑問に思うことがあれば、遠慮なく医師や薬剤師に聞くようにしましょう。薬の効果を知って正しく服用すると、漠然と服用するのとでは、効果にも差があるようです。

師に聞くようにしましょう。薬の効果を知って正しく服用すると、漠然と服用するのとでは、効果にも差があるようです。

Q. 水よりもぬるま湯で飲んだほうがよく効くの?

A. 効果的に違いはありません。むしろ、多目の水で飲むことのほうが大切です。

水で飲んでも、のどを通過して胃袋に入るときには体温によって温まりますから、温度にそれほどこだわる必要はありません。



むしろ、注意したいのは量のほう。コップ1杯の水(150mlほど)で飲みましょう。多目の水で飲むと、薬が溶けやすく、成分がよく吸収されます。中には水がなくても飲めることを自慢する人がいますが、もってのほか。のどにひっかかって薬が溶け出し、潰瘍ができたケースもあります。

Q. 食前・食間・食後ってどんな意味?

A. 薬の効き方は、食事と密接な関係にあります。

「食前」とは食事の30分くらい前に飲みます。食欲を増進させるための薬、腸での糖分の吸収をゆっくりにするための薬、吸収を高めたい薬などは、食前の指定がよくあります。



「食間」は「食事をしている間に飲む」と勘違いされることもありますが、正しくは食事と食事の間、食後2時間くらいたっ

て胃が空っぽになったところに飲むということ。空腹時に胃酸から胃を守るための薬や、食べ物があると、微妙な成分の吸収が妨げられる可能性がある薬などです。

「食後」は、食べ終わってから30分くらいまでの間。薬で胃が荒らされないようにするためと、食べ物と一緒に穏やかに吸収されることを目的としています。忙しくて食事ができないときはビスケットなどを軽くつまんだり、多目の水で飲んでもいいでしょう。

Q. 薬の量を自分で増やしたり減らしたりしていいの?

A. おやみに増やすと思わぬ副作用が。決められた量は必ず守りましょう。

自己判断で薬の量を調節することは厳禁。薬は多く飲めばよく効くというもの

ではありません。ある量以上では副作用が現れやすくなり、ある量以下では効き目が現れませ



覚えておきたい薬の基礎知識

ん。また、服用する人の年齢、  
体質、症状によっても効き目が  
違ってきますので、定められた  
容量を守って服用しましょう。

**Q. 薬を人にあげてもいいの？**

**A. 薬のやりとりは現金です！**



似たような  
症状でも全く  
違う病気であ  
ることがよく  
あります。間  
違った薬を服  
用すると病気

を悪化させることがあります。  
「この薬はよく効く」と他人にす  
すめるのは決して親切なことでは  
ありません。また、同じ症状  
だからといって、以前もらった  
薬をそのまま服用するのも考え  
ものです。

**Q. 勝手に服用をやめてもいい  
ですか？**

**A. 自分の判断で服薬を中止し  
てはいけません。**



症状が軽く  
なっても、ま  
だ病気が治り  
きっていない  
ことがありま

す。自分の判断だけで服薬を中  
止せず、必ず医師に相談するよ  
うにしましょう。

**Q. 薬を飲み忘れたときは、ど  
うしたらいいの？**

**A. 薬によって対応が違います。**



薬によってケ  
ースバイケース  
ですが、飲み忘  
れに気づいたら  
できるだけ早く  
飲むのが基本。  
次の薬を飲む時  
間が近いときは

1回分飲むのをやめるか、気づ  
いた時点で飲んでおき、次の時  
間を遅らせます。2回分を一  
緒に飲むと効果が出すぎて副作用

を起こしやすくなるので要注意。

**Q. カプセルを開けて中身だけ  
飲んでもいいですか？**

**A. カプセルは大切な役割をし  
ています。カプセルのまま  
服用してください。**



カプセルは  
胃ですぐに溶  
けるもの、胃  
で溶けるのに  
時間がかかる  
もの、胃では

溶けずに腸まで届いた頃に溶け  
るものなど、色々な種類があり  
ます。効いて欲しい場所と時間  
を設定して作られているのがカ  
プセル剤ですので、そのままの  
形で飲むことが大切です。

早く効果を得ようとしてカプ  
セルを開け、中の薬だけを飲む  
人がたまにいますが、これは厳  
禁。腸から吸収させたいものに  
胃や食道で吸収され、粘膜を傷  
つけてしまう恐れもあります。

## 注意したい食べ合わせ・飲み合わせ



### 薬を飲むための水分

●相性の悪い飲み物もあります



水が手元にない場合、  
違う飲み物ですませてし  
まうこともあります。が、  
薬によっては相性の悪い  
飲み物もあります。また、

水よりも薬が溶けるのに時間がかかるものが多  
く、効き目が半減してしまうことも。できるだ  
け、水で飲むのが望ましいでしょう。

●牛乳×腸で溶けるタイプの便秘薬

腸で溶けずに胃で溶けてしまい、下剤の効果が  
低下する。

●グレープフルーツ×降圧剤、狭心

症治療の薬のカルシウム拮抗剤  
作用が増強し、血圧が下がりがすぎる。

●アルコール×いろいろな薬  
(特に解熱鎮痛剤や睡眠薬など)

作用を強めたり、副作用が出たりする。

### 薬と薬

●薬の併用には注意しましょう

2種類以上の薬を併用すると、お互いの作用  
が弱まったり、強まったりすることや、思わぬ  
副作用が現れるこ  
ともあります。

すでに飲んでい  
る薬がある場合や、  
他の医療機関から  
薬をもらっている  
場合は必ず申し出  
てください。



What do you know?

# からだの体は、な？

## そしやく「咀嚼」



一度の食事で、あなたは何回、かんでいますか？現代人の咀嚼回数は、昭和10年代の半分以下の6百回程度まで減少しているという研究データがあります。その原因は、昔は硬いものが多く、現代は柔らかいものが多いという食事内容の変化もありますが、現代人の多くは硬いものでもあまりかまなくなつたためだといわれています。こうした食習慣が健康に悪い影響を及ぼしていることが、近年の研究で分かってきました。その一つが肥満の原因です。早食いで、あまりかまわずに食べ

よくかんで食べると肥満の防止になるってホント？

肥満の増加は、咀嚼回数が増え、唾液の分泌が促され、消化の促進、肥満の防止・改善などの健康効果が期待できます。

現代人の咀嚼回数は、昭和10年代の半分以下

る人は、ゆっくりよくかんで食べる人に比べ、肥満度が高いことが研究で明らかにされています。よくかんで食べると、唾液の分泌が増え、消化を促すだけでなく、あまりかまわずに食べたときに比べ少ない食事量で満腹になることがわかっていきます。つまり、過食を防ぎ、肥満やメタボリックシンドロームの防止・改善が期待できるというわけです。

また、唾液には細胞を活性化させ、内臓の働きを助け、免疫力を高める作用のあるパロチンというホルモンが含まれています。よくかんで唾液の分泌をよくすると、内臓機能の活性化、免疫力の増強などの効果も期待できます。

では、何回くらいかめば、こうした健康効果を得られるのでしょうか？

どんな食品でも、ひと口20〜30回が目安（ご飯なら粥状になり、甘味を感じる程度）。一回の食事で千五百〜二千回が望ましいといわれています。

1

### 脳内のヒスタミンが食欲を抑え、内臓脂肪を燃やす。

咀嚼すると、歯肉やあごを動かす筋肉(咀嚼筋肉)に分布している神経が興奮し、それが咀嚼中枢に伝えられます。その刺激で、脳内にヒスタミンと呼ばれる物質が放出されます。この物質が満腹中枢を刺激して脂肪、特に内臓脂肪の燃焼を促し、肥満を抑制します。



2

### よくかむことは、体脂肪の蓄積を防ぐ。

食事をとると、血液中のブドウ糖(血糖)が増え、すい臓からインスリンというホルモンが分泌され、糖の利用を促します。糖はエネルギーとして使われ、余った糖はグリコーゲンと中性脂肪(体脂肪)に変わり蓄えられ、血糖値は下がります。大量に食べると、血糖値は大幅に上昇し、インスリンが大量に分泌され、蓄えられる体脂肪の量も多くなります。よくかんで食べると食事量が抑えられますから、過度の体脂肪の蓄積や過食の予防につながります。



● 咀嚼の肥満抑制メカニズム ●

## What do you know?



# 最近話題の「体内毒素」ってなに？

# H

Health Check

体内毒素は、なぜたまる？

最近よく、耳にする体内毒素。人間の体内には、普通に生活しているだけで有害な物質がどんどんたまっていきます。息を吸えば排気ガス、水を飲めば水道水の残留成分、食品からは添加物や残留農薬、魚を食べれば水銀……。有害物質のほとんどは有害ミネラルや有害金属で、主に水銀や鉛、カドミウム、アルミニウム、ヒ素などがあります。こうした毒素がさまざまな体調不良や慢性疾患の原因になっていることは以前から指摘されてきました。

もともと人間には、体内に侵入してきた異物や毒素を排除する機能が携わっています。しか

し、残念ながら現代人の「毒出し」能力は、著しく低下しているのが現実です。これは栄養バランスの悪い食事、不規則な生活習慣、睡眠不足、ストレスといった生活などが内臓を慢性疲労の状態に追い込み、解毒能力を低下させているからです。

## 有害物質の排出には健康的な生活が一番

このような理由で、現代人の体内には毒素が蓄積しやすく、さまざまな「毒出し」法が健康誌をにぎわすことになりました。

ただし、休日に断食して体内にたまったものを全部出してしまおうとか、下剤

を使って腸壁にこびりついたものまで出してしまおうといった方法は、いかにも毒出しというイメージにぴったりですが、医学的な根拠となると問題です。

また、汗をかくのは体内の老廃物を排出することになり、毒出し効果は大きいのですが、無理にサウナなどでしぼり出す必要もありません。入浴のときに、38

度くらいぬるま湯に、みぞおちから下だけ20〜30分ほどつかかる半身浴を行えば十分に汗をかくことができます。

毒出しには、特別な方法より、規則的で健康的な生活習慣が何よりも大切なのです。

## 体内に蓄積する主な有害ミネラル

- ◎アルミニウム  
鍋や缶飲料などから溶け出す。
- ◎鉛  
古くなった鉛製の水道管から溶け出すほか、タバコや排気ガスに含有。
- ◎カドミウム  
排気ガスやタバコ、合成樹脂製品に含まれる。
- ◎水銀  
マグロなどの大型魚、化粧水などに含有。
- ◎ヒ素  
農薬や汚染水、魚介類などに多く含まれ、さまざまな食品から体内へ。



## すぐに始められる「毒出し」法

効果的な毒出し法は特別なものではなく、日常的に次のような食品をとることで可能に！

### ◎水・お茶



朝食前と就寝前に、コップ1杯の水を飲みます。朝の1杯は睡眠中に排出された毒素を押し出す効果が。ただし、起きたての口の中には排出された毒素がたまっているので、一度口をゆすいでから飲んで。夜の水は睡眠中の解毒力アップ。カテキンやビタミンCが豊富な緑茶も毒出しパワー大。

### ◎食材を上手に選ぶ



血液中に入って毒素をつかまえる食材（タマネギ、ニラ、長ネギなどの香味野菜）と、その毒素を体外に排出する働きを持つ食材（海藻、イモ、豆などの食物繊維が豊富なもの）を一緒に食べると、体内毒素がスムーズに排出されます。

### ◎腸内環境を整える



毒素が腸に滞留すると、アンモニアやスカトールといった二次的毒素が作られ、さらに毒素のたまりやすい体に。そこで毒素をスムーズに排出できる健康な腸内環境を作るために、ヨーグルトなどの乳酸菌や食物繊維が豊富な食品をとりましょう。

# 自転車 健康 づくり!



## 春風に誘われて走ればカラダもいきいき

# サイクリング

サイクリングは、いくつになっても続けられる快適なスポーツ。景色を楽しみながら気軽に走るだけで。ジョギングや水泳と同じように心も体も元気になります。春風を感じながら、サイクリングしてみませんか？

### 自転車運動のメリット

- ①足腰の関節や筋肉、腰への負担が少ない
- ②自分に合った運動強度で長時間続けられる
- ③エネルギー消費量が多い  
(全筋肉の7割が下半身に)
- ④いつでもどこでも楽しめる自由なスポーツ

### サイクリング健康法のコツ

- ①週に2～3回は自転車に乗る習慣を
- ②ペダルこぎは「普通～やや強く」が基本
- ③脂肪を燃やすためには少なくとも20分は走り続けましょう

最近、街角で、おしゃべり格好のいい自転車をよく見かけるようになった。と思いませんか？高性能な自転車が手ごろな価格で買えるようになった。事情もありますが、環境にやさしい、そして「健康にもいい」という長所が見直されつつあるようです。

心筋梗塞や脳卒中などの怖い病気につながるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が注目されていますが、その予防・改善に効果的なのが「力を筋肉にかけ続ける」「有酸素運動」。短時間に大きなパワーをかける無酸素運動に比べ、脂肪をより効果的に燃やし、メタボリックの症状である高血圧や高血糖を抑える効果が期待できます。もちろん減量もシエイブアップにも効果的です。

自転車は、こうした有酸素運動のメリットや効果をすべて期待できる優れたスポーツです。

サイクリングは生活習慣病予防に最適な有酸素運動です

自転車運動が、同じ有酸素運動のジョギングやウォーキングと異なる最大の特徴は、サドルが体重を支えてくれるという点です。

ジョギングは体重の2～3倍の衝撃を脚で支えなくてはならず、30分走り続けるのは大変です。

腰やひざの負担が少なく、運動強度も自由自在

り続けるのは大変です。自転車の負担が軽く、運動の強さも自在に変えられるので、1時間くらい継続して走り続けられます。エネルギー消費量も意外に多く、同じ運動時間なら、ゆっくりこいでも徒歩と同等、やや強くこいばジョギングに匹敵するレベルです。

### 正しい姿勢で乗ることが大切

#### Point 1

上体は少し前傾するように



#### Point 2

ひじは軽く曲がる程度に

ペダルは親指の付け根で踏みます

#### Point 3

サドルの高さは、ペダルを最も低い位置にして足を乗せ、ひざが軽く曲がるくらいに

朝起きられない  
だるい…  
疲れやすい

春先に調子が出ないのは、  
低血圧のせい？

Wellness Life Information

健康  
情報局

当院のリハビリ室からのお知らせです

# 要注意！春の低血圧



春になると朝礼で倒れる子供や、通勤電車です。このような原因で、春になると朝礼で倒れる子供や、通勤電車です。

**春**

になってくると、植物も動物も動きが活発になり始めます。人もいきいきと動き出したくなっています。しかし、季節の変わり目は、どうも調子がいまひとつという人も。その調子が出ない原因のひとつには、「低血圧」が考えられます。

春に症状が出やすい理由

一般に、低血圧の症状は、暖かくなる春に出やすくなります。これは、寒さで縮んでいた血管や、その周囲の筋肉が緩んで、血液を心臓へ戻す力が弱くなるためです。また、汗をかきやすくなるため体内の水分が減り、循環する血液の量も減少しがちになると考えられます。

低血圧で起きる症状

立ちくらみを起こす人が増えます。

低血圧が原因で起きる症状は様々です。

めまい、立ちくらみなどは一般的な症状でこれは血圧が低いいため脳への血流が減少して起きる現象です。

また、頭痛や頭重を訴えるケースも見受けられます。動悸や息切れなどは、心臓に疾患がある人や高血圧の場合だけでなく、実は低血圧でも起きる症状です。

血液循環が悪いため、ポンプである心臓がたくさんの血液を体に送ろうと頑張っただけで、心臓がドキドキするのです。

血圧とは、一見関係無いように思われる胃

低血圧が原因の症状は改善できる

痛や胃の不快感、食欲不振といった症状の原因が低血圧にあることも。これは、血圧が低いため胃の粘膜に血液が十分に行き渡らず消化器官の働きが鈍くなって起こります。

一般的に低血圧の人は、朝起きられないといえます。これは寝過ぎというよりもエンジンがかからない状態で、血圧を調整する力が弱いために起こるわけです。

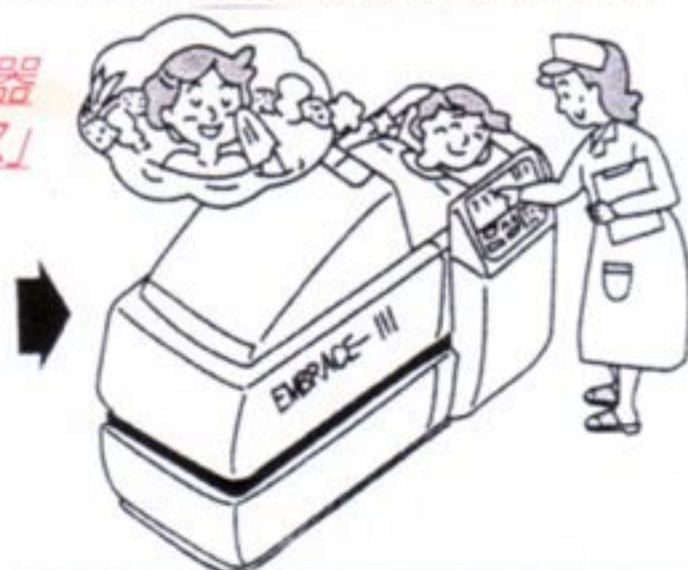
低血圧の人が日常生活を支障なく送るためには、軽い運動をして規則正しい生活を送ることが可能です。

ただし、日常生活を送るのが難しいような場合は、医師と相談して治療することが必要です。最近では低血圧は病気であるという認識のもと、治療薬の開発も進んでいます。

血行を改善し、  
低血圧の不快な症状を  
改善します！

全身温熱治療器  
「インブレイス」

**血** 圧が低いと、脳や手足など、心臓から遠い部分の血流が悪くなり、めまいや頭痛、冷え、むくみなどがおきやすくなります。脳への血流が乏しいので、活動が鈍り、朝起きられないだるいといった不調に悩まされがちです。こうした症状の改善に全身温熱治療器「インブレイス」が効果的です。体に優しい近赤外線と遠赤外線による温熱(60~80)で全身を包み、体の隅々まで血行をよくして低血圧からくる不快な症状を改善します。



春を元気に!

Health Rescue

# ストレス対策6つのコツ



春は、入学や進級、新しい職場などの環境の変化が多く、ストレスを受けやすい季節。上手にストレスをコントロールすることが大切です。下記の対策法を参考にストレスと上手につきあう術を身につけましょう!

1

## 闘う



ストレスとなる出来事に対し、真正面からぶつかってみる方法です。ストレスの原因と向き合い問題解決のためにとにかく行動を起こすのがポイント。ひとり悶々とするのではなく、言いたいことをぶついたり、自分自身が納得いくまでとことん取り組むことで心のもやもやが晴れ、新しい道が開けていくこともあります。

2

## 開き直る

ストレスに対して見方を変えると、同じ出来事があまり気にならなくなったり、どうでもいいことに思えたりします。これが「開き直る」という方法です。不本意な仕事でも「新しい能力を引き出すチャンス」ととらえたり、太っているのが気になる場合でも、「私は私、そんなこと気にしない」と自分自身の尺度を大切にできれば、ストレスではなくなります。むしろ自分らしく生き生きとできるはず。

3

## 忘れる



ストレスの元を意識的に忘れ、考えないようにする方法。一度、距離を置き、問題を忘れて心をリセットする機会をもつと、世界が違って見えたり、新たな視点が生まれます。例えば、何か他のことに夢中になると、問題だったことがどうでもよくなる場合もあります。その際、何か別のことをするなど、行動を変えてみるのがポイントです。

4

## 避ける



それが避けて通れるものであるなら、無理にかかわらない。ストレスになりそうな状況をうまくかわす方法。近所に苦手な人がいたら、話をしないようにする。気が進まない会合には、適当な理由をつけて出席しない。それで案外すんでしまい、心配していたほど大きな問題ではなかったという場合も多いもの。

5

## 浸る

ストレスによる悲しみ、つらさ、怒り…。感情が全部流れ出すまで、どっぷりと浸かってみる。強い感情を思いっきり体験することで、気分が晴れ、やがて乗り越える力がわいてくる場合があります。たとえば大切な家族を亡くしたときなどは、忘れようとしても、明るくふるまおうとしても、悲しみが癒されることはありません。涙が枯れるまで泣き、声が枯れるまでわめいて、思いっきり哀しむ段階を経ることが大切です。

6

## 分ける



悩みの尽きない大きなストレスは、小分けにしてひとつずつ対処するのが一番。大きなおせんべいを細かく砕きながら食べていくようなもの。やがてストレスは確実に減っていきます。例えば、完璧を求める上司の要求を全部こなすのがとても無理な場合、少しでもできたら良しと決め、「よくやったね」と自分を褒めてあげることも効果的です。

## 編集後記

1

日をさわやかにスタートするために欠かせない「朝食」。きちんと食べていますか? この春から、新生社会人としてスタートを切ったフレッシュマンや学生の中には、親元を離れて一人暮らしを始める方もいると思います。きちんと朝食をとって、栄養的にも精神的にもゆとりをもって、新しい生活をエンジョイしてください。朝食は午前中の生活に必要なエネルギーを体に与えます。また、1日の生活リズムを正しく整えるためにも、朝食は大切な役割をもっています。きちんと食べて元気な朝を過ごしましょう。

