Always Your Partner

お元気ですか

夏

vol.119

2021年7月1日号

落語家
三遊亭 好楽さん「私の健康法」 P.02

新型コロナウイルスワクチンについて P.04
順天堂大学 大学院医学研究科 アトピー疾患研究センター 非常勤助教
医療法人社団 同友会 医療顧問 塲集田 寿

時間栄養学に基づいた体調改善法 P.06
管理栄養士 榎本 吉枝

腰痛予防・解消 ダイナミックストレッチ ～肘まる体操・全身～ P.06
運動指導担当 原田 健

夏の冷えにもご注意を P.07
保健師 志村 麻衣子

ご利用される方へ大切なお知らせ P.08

医療情報 P.08
第7回「健康と経営を考える会」シンポジウム開催

医療法人社団 同友会

ご利用される方へ 大切なお知らせ

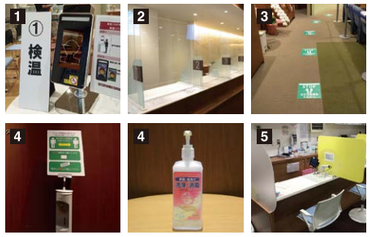
平素より当会の健診事業にご高配を賜り厚く御礼申し上げます。
当会では日本人間ドック学会、全国労働衛生団体連合会等の健診8団体で取りまとめた「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」をもとに、人間ドック・健康診断を安全にご受診いただけるよう、以下の感染予防対策を講じております。

■ 当会の感染予防策 ■

体調管理の徹底 | マスクの着用 | 定期的な手洗い 手指消毒の徹底 | 検査機器や物品の消毒 | 定期的な換気

当会の感染予防対策の例

春日クリニックでの感染予防策の例をご紹介いたします。



1 ご受診前の検温（検温は非接触型体温計を使用）
2 受付に飛沫防止プレートの設置
3 ソーシャルディスタンスの確保
4 院内各所に消毒スプレー・消毒ジェルの設置
5 採血カウンターシールド設置

内視鏡センターでの感染予防対策

内視鏡センターでの感染予防対策の例をご紹介いたします。内視鏡検査では消化器内視鏡学会の指針に準拠した上記の防護具を使用しています。検査1件ごとにグローブとガウンを新品と交換するとともに、手指やベッド、カーテン、テーブルなどの消毒を行い、受診者・医療従事者の感染リスクを最小にする努力をしております。

■受診制限について

以下いずれか一つでも該当する場合は来院を見合わせていただいております。

- ☑ 2週間以内に37.5度以上の発熱（または平熱より高い）や咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害、目の強い充血等の症状のある方
- ☑ 2週間以内に外務省が発表している「感染症危険情報」レベル2以上の国への渡航歴がある方（およびそれらの方と家庭や職場内等で接触歴がある方）
- ☑ 2週間以内に新型コロナウイルス感染者や、その疑いがある人との接触歴がある方
- ☑ 直近3日以内に解熱剤を服用した方
- ☑ マスク未着用の方

受付にて非接触型体温計を使った検温にご協力いただいております。検温の結果等を総合的に判断し、上記の条件に該当されない方であってもご受診をお控えいただく場合もございますので予めご了承ください。

■中止する検査・サービス

感染症対策の一環として、以下の検査やサービスを一時中止させていただきます。

1.中止する検査
- 肺機能検査（スパイロメーター）
- 心臓超音波
- スモーカーズドック（オプション検査）

2.中止するサービス
- 春日クリニックにおける人間ドック受診後のラウンジのご利用

なお、中止する検査やサービスは今後変更することがございます。何卒ご理解のほど、宜しくお願い申し上げます。

皆様のご受診をお待ちしております。

受診される方へのお願い
- ご来院の際は必ずマスクをご着用ください。
- 3密防止のため、『受診票・問診票』記載の受付時間通りのご来院にご協力ください。
- 予約時間前に来院された場合は予約時間までお待ちいただくことがございますので予めご了承ください。

医療情報 第7回「健康と経営を考える会」シンポジウム開催

医療法人社団 同友会 理事長の髙谷典秀が代表理事を務める「一般社団法人 健康と経営を考える会」の第7回シンポジウムが5月13日（木）にオンライン開催されました。

健康経営・データヘルスにかかわる行政、経営者、企業の担当者、健保、地域の担当者、医師が講演者・パネリストとして集結し、議論を深めることを目的としたシンポジウムで、今回は『「健康経営」×「明るい社会保障改革」』というテーマで開催されました。

主催者を代表して当会理事長の髙谷が挨拶を行い、明るい社会保障改革推進議員連盟顧問を務める世耕弘成参議院議員よりリモートによるメッセージをいただきました。

その後、7年連続「健康経営銘柄認定」・5年連続「健康経営優良法人～ホワイト500～」認定の花王株式会社 澤田道隆取締役会長が登壇され、花王の健康経営取組みについて講演されました。

第一部では、明るい社会保障改革推進議員連盟事務局長を務める佐藤啓参議院議員、経済産業省大臣政務官、日本医師会の今村聡副会長、経済産業省稲邑拓馬ヘルスケア産業課長、厚生労働省の姫野泰啓保険課長がそれぞれ講演を行いました。

第二部のパネルディスカッションでは、代表理事を務める株式会社ミナケアの山本雄士代表取締役をモデレーターとして、澤田取締役会長、明るい社会保障改革推進議員連盟会長の上野賢一郎衆議院議員、佐藤議員、今村副会長、トッパングループ健康保険組合の加藤博信専務理事、当会理事長髙谷の7名にてパネルディスカッションが行われました。

健康経営に関心を持つ企業や健保関係者など多くの方がオンラインで聴講し、盛況のうちに閉会となりました。

医療法人社団 同友会

■ 春日クリニック 03(3816)5840
■ 品川クリニック 03(6718)2816
■ 深川クリニック 03(3630)0003
■ PHS同友会事務局 03(3814)0003
■ 横浜クリニック 045(620)3605
■ 八王子同友会・長寿の森 042(654)2001
■ 新座診療所 048(481)1068
■ 松戸診療所 047(346)3387
■ 渉外本部 03(3816)2250
■ 巡回健診本部 03(3630)0030

「私の健康法」

落語家 **三遊亭 好楽** さん

背伸びをせずに自然体でいること
ガキ大将のように毎日を楽しんでいます

――今回は日本テレビ『笑点』大喜利メンバーでおなじみの三遊亭好楽師匠にご登場いただきました。芸歴55周年を迎えてますます芸に磨きがかかり、2020年からは五代目円楽一門会の顧問も務める好楽師匠に、健康の秘訣と芸に対する向き合い方などについてお話を伺いました。

怖かったお袋を笑わせるラジオ落語に魅かれ入門

うちは8人兄弟で、私は6番目なんです。熊本から池袋へ出てきて、そして一番下の弟が生まれてすぐに警部だった親父が死んじゃって、それでお袋が8人の子供を育てたんです。

お袋が朝から晩まで、一人で家の仕事を全部してくれてました。夜、明日の御飯の支度して、銭湯から帰ってきて、ようやくホッとできる時間が9時過ぎです。そして布団に入って、ラジオで落語名人会を聞くんです。それがお袋の唯一の楽しみでしたね。いつも怖いお袋が、ラジオを聞いて笑ってんですよ。私なんて年中怒られてまして、包丁は飛んでくるわ、裁ちばさみは飛んでくるわ、物差し持って「コノヤロー！」って追っかけられるわで。そんなお袋を笑わせるって、どんなものだろうと子供心に興味が出たんです。「お袋、これ面白いね」と言ったら「落語っていうんだよ」と教えてくれました。兄弟のうち7人全員が無口で、私とお袋だけがお喋り。二人で落語を聞いたり、野球や相撲の中継を聞いたり、趣味が一緒だったんです。

そんなことで落語に興味を持って、昭和41年の4月に8代目林家正蔵師匠に入門しました。それで、その1か月後には『笑点』が誕生したんですよ。物凄く縁を感じますね。私も笑点も今年で55周年、共に歩んできたっていう思いです。

人を楽しませるにはまず楽屋の雰囲気作りが大事

よく可愛がっていただいた古今亭志ん朝師匠に、こんなエピソードがあるんです。志ん朝師匠の落語はあんなに面白くてうまいのに、やっぱり高座へ上がる前には緊張されるんですね。自分の出囃子が流れているときに手に何か文字を書いて飲み込んでみましたよ。何て書いたって？もちろん「酒」って字ですよ。「それじゃダメじゃん！」って、昇太師匠に怒られちゃいました。

楽屋でこういう冗談を言って、和やかにするのが私の役割なんです。例えば笑点の収録前に、これから人を楽しませるお仕事をするってのに、楽屋でブツブツ喧嘩したり、そういうのは絶対だめだよって。「よくそういうくだらないこと考え付きますね」って、たい平師匠や昇太師匠に言われて「ゴメンチャイ！」って。そうやって和やかな雰囲気にしてから収録に臨むんです。

人生を預かるのですから弟子への教えは一人ずつ

おかげさまで、大勢の弟子が私のもとに集まってきてくれていますが、それは当然、一人一人の人生を私が預かるって事なんです。責任重大ですよ。弟子たちにいろんな事を伝えていきたいと思いますが、私は弟子たちみんなの前で「こうだよ」って一度に話をすることはしないんです。人って、性格はもちろん、それぞれ好きな事や得意とする事なんか全部違いますからね。

私は年に150回くらい地方巡業などで旅にでるんですが、その際に弟子を一人ずつ連れて行くんです。すると、飛行機や新幹線、楽屋とかで長時間二人きりになるでしょ。その時に「昔、師匠にこう教わって、こうしたんだ」とか、順番に一人ずつ、全員に、それぞれの性格にあった事を諭すんです。そうするとその子は、「先日好楽師匠にこんなことを教わった」と違う子に話すから、結果的に弟子たちみんなに伝わることになるんです。

「池之端しのぶ亭」にて

私が弟子たちに諭すことっていうのは、基本的なマナーですよ。変な嘘ついちゃダメ。しゃべるときには人の目を見て。きちんと正座をして、しっかりと挨拶もすること。マナーで始まり、マナーで終わる。マナーがしっかりしていれば「やっぱり好楽のところはちゃんとしてるな」って、ほかの師匠も見てくれますから。

私が「池之端しのぶ亭」を建てたのは、いつでもここにお客さんを呼んで稽古をしてほしい、勉強してほしいっていう気持ちからなんです。ゆったりと聞けるスペースをとると35人で満席。この小さな空間が良いんです。壁に向かって稽古をするやり方もありますが、あれは良くないと思います。50回、100回、壁に向かって稽古をするよりも、高座に上がって、たとえたった1人でも、お客さんの前で話した方が良い。今はネットやSNSで、すぐにお客さんを呼べるようになったんだから、どんどん使ってほしいと思います。

今日は一日何をしようか毎日ウキウキ考えてます

いつだったか、うちの弟子がインタビューで「好楽師匠はどういう人なんですか？」って聞かれた時に「永遠のガキ大将です。人を集めては何か面白いことばっかりしてる」って答えたんです。言われてみるとその通りかな。朝起きた時にまず「今日は一日何をして楽しもうかな」って、ウキウキしながら考えるんです。本当に考える事が子供と同じなんですよ。でもこれが自然体で、変に背伸びなんてしない。ガキ大将のような気持ちでいろんなことを楽しむ。これって、私にとって一番の健康法なんじゃないかな。（談）

三遊亭 好楽 さん
（さんゆうてい こうらく）

1946年8月6日生まれ。東京都出身。
19歳の時に8代目林家正蔵に弟子入りし、1979年から日本テレビ『笑点』大喜利メンバーに加わる。
2013年には若手の育成を目的に自宅を改築した寄席「池之端しのぶ亭」をオープンさせる。2015年～2020年まで円楽一門会の会長、2020年からは同顧問を務める。

Doctor's Eye

新型コロナウイルスワクチンについて

順天堂大学 大学院医学研究科
アトピー疾患研究センター 非常勤助教
医療法人社団 同友会 医療顧問
塲集田 寿

新型コロナウイルスの治療

ウイルス感染症の治療はなかなか薬では難しいと考えられてきました。インフルエンザウイルスやHIVウイルスによる感染症では薬物治療もやっと行われるようになりましたが、多くのウイルス感染症では抗体というものを自分で作ることによりその発症を予防することを期待することしかできません。最近、SARS-CoV2（以下、新型コロナウイルスと略します）感染に対して、ワクチンなるものを作り、同感染を未然に防ぐ試みがなされているので、その背景や機序を分かりやすく紹介しましょう。

ワクチンの歴史と種類

誰でも一度は「ワクチン」という単語を聞いたことがあると思います。最近では、小さい頃に接種したはずの「はしか」や「風疹」のワクチンの効力が不足しており、大人になってからそれらのウイルスに感染する人が増えてきた、あるいは子宮頸がんワクチンの接種で重篤な副反応が生じた症例があり、日本では同ワクチンの接種を控えているなど。ではワクチンとはいったい何ものなのでしょうか？簡単にいうと、感染力を抑えたウイルスやウイルスの断片を生体内に入れ、生体にそのウイルスに対する抗体なるものを作らせる試みです。

ワクチンはその作り方により以下のように分類されています。

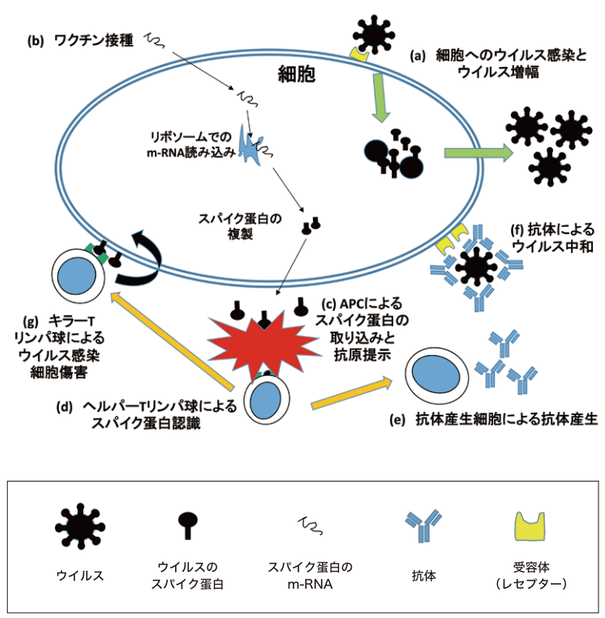
生ワクチン：生きたウイルスや細菌の病原性を限りなく弱くして症状が出ないような状態にして接種します。自然に近い状態で免疫がつくられるので、接種後に発疹や発熱などの症状がでることがありますが、ワクチンの効果は得られやすいとされています。

不活化ワクチン：培養して増やしたウイルスや細菌に人工的な処理（熱処理、フェノール処理、ホルマリン処理、放射線照射など）を行い、その病原性をなくしたものを体内に接種します。インフルエンザウイルスワクチンがその代表です。

トキソイド：病原体ではなく、そこから出る細菌毒素だけを取り出し、ホルマリン処理を施し無毒化したものを接種する方法です。

核酸ワクチン、ベクターワクチン：主にウイルスや細菌のDNA、もしくはRNAをいろいろな手段を用いて体内に接種するものです。

ウイルスの感染機序と抗体の作用機序



ウイルスの感染機序と抗体の作用機序（図）

新型コロナウイルスは、その表面上にあるスパイク蛋白（とげのようなもの）と細胞のACE受容体がくっつくことにより細胞に侵入、感染します。その後スパイク蛋白はいったん外れ、ウイルス本体とスパイク蛋白が別々に複製されます。そして何倍にも増殖し、再び元の形に戻り、細胞外に出てゆくのです（a）。このスパイク蛋白に注目し、それに対する抗体を作り出そうという試みが新型コロナウイルスのワクチン療法と言えましょう。後述する様々な手法でスパイク蛋白遺伝子を生体内に打ち込むとスパイク蛋白が複製され、血中に出てゆきます（b）。生成された抗体は体内の抗原提示細胞（APC）に取り込まれ（c）、APCはその情報（異物が入ってきたということ）をヘルパーTリンパ球に伝えます（d）。このヘルパーTリンパ球がその情報をBリンパ球に伝え、Bリンパ球から更に分化した抗体産生細胞がスパイク蛋白に対する抗体なるものを産生するという図式（e）。その結果、ウイルスは受容体との結合を妨げられ、その個体の細胞に感染することができなくなり（中和抗体）、体内での増殖が妨げられるのです（f）。一方、ヘルパーTリンパ球はキラーTリンパ球にも情報を伝え、ウイルスに感染した細胞を殺傷する機序が次なるステップです（g）。

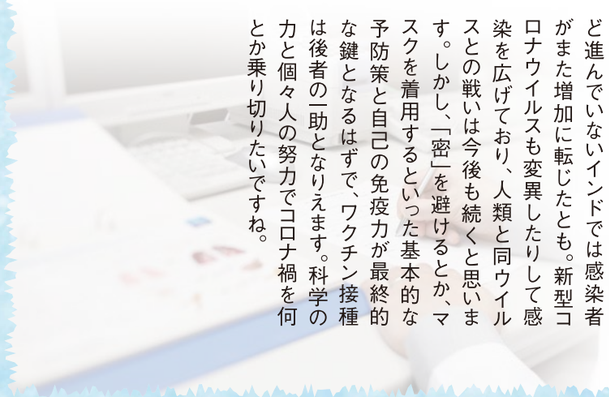
現在開発中のワクチン

さて、代表的なファイザー社の新型コロナウイルスに対するワクチンについて考えてゆきましょう。簡単に言うと、新型コロナウイルスのスパイク蛋白のメッセンジャーRNA（m-RNA）という遺伝子を人体に注入することにより、スパイク蛋白に対する抗体を作らせるものです。ただ単に入れるだけでは人体の細胞には取り込まれにくいので、脂質ナノ粒子というものに包んで入れるのがポイントになります。筋肉注射にする理由は細胞内に効率的にm-RNAを入れ込むためと言えましょう。このm-RNAはその後、細胞内で蛋白が作られる場所（リボソーム）に進み、スパイク蛋白が合成されるのです。体内に入れるのはウイルスのスパイク蛋白遺伝子だけで、ウイルスが人体内で増えるなどの悪さをすることはありません。モデルナ社のワクチンも同様にm-RNAワクチンになります。

これに対してアストラゼネカ社はウイルスベクターワクチンを開発しました。チンパンジーアデノウイルス（容易に人に感染するとされています）という感染力の強いウイルスに新型コロナウイルスのスパイク蛋白遺伝子の一部を組み込み、それを人体に投与するという手法。こうすると人の細胞の中でウイルスのスパイク蛋白が合成され、それに対する抗体ができるのです。ジョンソンエンドジョンソン社のワクチンも同じ種類のものです。これらは凍結保存する必要がないということで使いやすいかもしれません。

終わりに

この原稿を書いている間で、アメリカでは新型コロナウイルス感染者が劇的に減少、イギリスでは同感染による死者が劇的に減少という吉報が報じられました。一方で、ワクチン接種が先述した二か国ほど進んでいないインドでは感染者がまた増加に転じたとも。新型コロナウイルスも変異したりして感染を広げており、人類と同ウイルスとの戦いは今後も続くと思います。しかし、「密」を避けるとか、マスクを着用するといった基本的な予防策と自己の免疫力が最終的な鍵となるはずで、ワクチン接種は後者の一助となりえます。科学の力と個々人の努力でコロナ禍を何とか乗り切りたいですね。



夏の冷えにもご注意を

（保健師 志村 麻衣子）

今年も暑い夏が始まりますね。そこで、熱中症対策のためにも、クーラーが必要不可欠になります。しかし身体が冷えすぎることがかえって体調不良の原因となることも忘れてはなりません。夏場になんとなく、身体の不調を感じ、夏バテかなと思っている方、その原因の一つに実は自律神経のバランスが乱れてしまったことが考えられます。

■身体の冷えからくる体調不良の原因

夏場のクーラーの使用で身体が冷え過ぎること（長時間冷房の稼働）や寒暖差が大きい場所の出入りなどがあることで、体温調整を担う自律神経がそれに対応しようと努めます。そのため、防御反応を起こし、自律神経自体のバランスを崩してしまい、結果として全身の機能に支障をきたしてしまうのです。

この不調、放っておくと慢性化もしやすいため注意が必要です。身体は冷えすぎることで、血液の流れも悪くなり、免疫力の低下や代謝の低下も招いてしまうことにもつながります。そうした部分からも身体がSOSを出していることを早めに気づき、対策をとっていけるとよいですね。

■冷えや自律神経の乱れから生じる症状

冷えからくる症状

- 肩こり・腰痛・頭痛　●手足の冷え
- 腹痛や下痢　●むかつき・食欲不振・胃痛
- 鼻炎　●疲労感　●むくみ・生理痛

自律神経の乱れからくる症状

- 体のだるさ　●疲れがとれない
- 疲れやすい　●頭痛　●耳鳴り・めまい
- 立ち眩み　●生理不順

■冷えへの対策で暑い夏も上手に乗り切る

① クーラー温度設定の目安は、25～28℃ほど。(外気温によって調整を)
② クーラーのスイング機能を使用。風の強弱を調整できる器具を設置。
★注意★長時間、冷風が直に体に当たると、体感温度が設定温度を下まわるため、冷えの原因となります。
③ 就寝時の冷房の使用方法と暑さ対策
・寝る前に部屋を冷やしておき、就寝時に消す。(タイマーを利用するのも一つ。)
・冷たいタオルで頭や脇の下を冷やすなど。
★注意★熱帯夜の日は、熱中症の危険性もあります。命の危険も伴うためクーラー使用時の設定温度に注意しながら使用しましょう。
④ カーディガンや羽織ものを持参し、冷えから身体を守る。
⑤ 筋トレやストレッチなど適度に身体を動かし血行をよくする。
（暑い日は、朝・晩などで涼しい時間に散歩やウォーキングなどを取り入れる。）
⑥ 冷たい食べ物・飲み物の取りすぎを控える
⑦ シャワーだけではなく、半身浴などで身体を芯から温める。

厳しい夏に、暑さ対策はとても重要ですが、同時に冷え対策もとりながら暑い夏を乗り切れるといいですね。

ウイルス・感染症対策キャンペーン

おすすめです！

キャンペーン期間　2021年4月1日～2022年3月31日迄

忍び寄るさまざまな感染症…あなたの備えは十分ですか? まずはこれまでの感染歴やワクチンの効果を調べることが感染症対策の第一歩です!

新型コロナウイルス抗体検査　※詳細は各施設のホームページをご参照ください。

新型コロナウイルスのIgG抗体を持っているか血液検査で調べます。陽性であれば過去に感染したかワクチン摂取による可能性が高いと判断されます。これまでの体調不良が新型コロナウイルスによるものか、無症状でも知らないうちに感染していたか、ワクチンで抗体が作られているかを確認することができます。

新型コロナウイルス抗体検査（IgG）7,700円→4,900円（36%off）　PK19

ウイルス検査各種（単体検査）

大人になってから感染すると重症化したり、胎児に重篤な影響を及ぼすこともあるため、過去にワクチンを接種したか分からない方や今も免疫があるか気になる方は一度確認をおすすめします。

それぞれのウイルスに対する抗体を持っているかを調べます。　ALL27%off

- 麻疹抗体検査（はしか）　4,400円→3,200円　PK15
- 風疹抗体検査（三日はしか）　4,400円→3,200円　PK10
- 流行性耳下腺炎抗体検査（おたふくかぜ）　4,400円→3,200円　PK16
- 水痘帯状ヘルペス抗体検査　4,400円→3,200円　PK17

ウイルス検査セット（4種）

上記4種（麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘帯状ヘルペス）を一度に調べることができる更にお得なセットです。

ウイルス検査セット（4種）9,900円（キャンペーン単体合計より更に22%off）　PK18

※風疹抗体検査をクーポンで受けられる方で他のウイルス抗体検査も希望される場合は、単体検査でお申し込みください。

この機会にがんの原因となる感染症についても確認を!

自覚症状が出ないうちから検査を受けることが予防と早期発見、治療につながります。

＜胃がんの原因＞
ほとんどの胃がんの原因とされるピロリ菌の有無を抗体検査で調べます。
菌が見つかれば除菌治療で将来の胃がんのリスクを下げることができます。

ピロリ菌検査　4,400円→2,900円（34%off）　PK05

※2021年度からより精度の高い測定法に変更になりました。

＜子宮頸がんの原因／女性のみ＞
子宮頸がんの多くは、HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因です。
婦人科診察の際にHPV感染の有無を調べることが可能です。

ヒトパピローマウイルス（HPV）検査　5,500円→4,400円（20%off）　PH15

※本検査は深川クリニックでは実施しておりません。品川クリニックでは火曜日・木曜日のみ実施しております。

お申し込みに関するご注意

各種検査は当日窓口でもお申し込み可能ですが、オプション検査申込書のFAX送信またはお電話による事前申し込みをおすすめいたします。特にヒトパピローマウイルス（HPV）検査は人数制限があるため、定員を超えた場合はご容赦ください。
●健康保険組合、各種団体の契約により補助金制度が適用される場合や追加料金が生じる場合がございます。実際のご負担金額については、ご加入の健康保険組合、お勤め先にお問い合わせください。●キャンペーン価格は当日全額窓口払いの場合のみ適用になります。●オプション検査は人間ドック、健康診断のコースに追加していただくものです。こちらの項目のみご受診の場合は別途オプション検査手数料3500円でご利用いただけます。●表示価格は全て税込です。

事前申し込み・お問い合わせはこちら

春日クリニック　TEL:03-3816-5840　FAX:03-3814-0004
深川クリニック　TEL:03-6860-0017　FAX:03-3820-3410
品川クリニック　TEL:03-6718-2816　FAX:03-6718-1703

時間栄養学に基づいた体調改善法

（管理栄養士　榎本 吉枝）

コロナ禍の影響から、ご自宅で食事をする機会が増えた方が多いかと思います。お菓子やインスタント食品、アルコールの摂取が増えたと言う人も多いのではないでしょうか。食事は生活リズムにも影響を及ぼします。生活環境が変わった今だからこそ良い食事を摂ることを意識することは大切です。

そこで今回は「からだ時計に合わせた栄養学」として時間栄養学の観点から食事を考えてみたいと思います。

起床後、1時間以内に「糖質＋タンパク質」の朝食を摂る

内臓や筋肉など全身のスタートボタンを押してくれるのが朝食です。朝起きてなるべく間を空けずに朝食を摂り全身のスイッチを入れましょう。糖質とタンパク質の組み合わせで体温がしっかり上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝 昼 間食 夕

ランチはカラフルな料理をしっかり食べる

昼間（朝食から約5～6時間後）は代謝が良く食事から摂ったエネルギーが消費されやすく、栄養素が利用されやすい時間帯です。食品数が多く、彩の良い料理を選ぶことで体調を整えることができます。しっかり食べることで午後もエネルギーに満ちた良いコンディションを保つことができます。

午後のおやつにナッツや果物、ヨーグルトやチーズなどを摂る

夕食まで時間が空く場合には、強い空腹を感じる前に、間食を摂ることも1つの方法です。食事だけでは不足しがちな栄養素を補うイメージで選びましょう。夕食までのエネルギー補給ができると気持ちも体も安定した状態を保つことができます。間食を摂っても脂肪として蓄えられにくい時間は15～16時頃と言われていますが、くれぐれも摂取量にはご注意ください。

なるべく20時までに摂り、ご飯には食物繊維をプラスする

20時以降は代謝が落ちるため、食事量が多いと体脂肪が増えやすくなります。特に動物性脂質が多いと代謝されにくく消化器官にも負担がかかります。食物繊維を加えることで急激な血糖値の上昇や脂肪の合成を抑える効果が期待できます。ご飯を抜くと疲れが取れにくくなってしまうため、ご飯を抜くのではなく適量範囲に抑え、麦や雑穀を加えることもおすすめです。

～からだ時計を狂わせないための生活上の工夫8か条～

1. 朝の光は推奨しますが、夜の光（スマホ、PC）は夜型化を助長するのでやめましょう
2. 休日もできるだけ起床時刻を守り、平日と2時間以上ずれないようにしましょう。
3. カフェインを含むお茶やコーヒーは、就寝4時間前までに済ませましょう。
4. 朝から夕までの運動は推奨しますが、夜遅い運動は夜型化と入眠障害になりやすいのでやめましょう。
5. 昼寝をするなら午後3時までに、長くても30分以内にしましょう。
6. 寝酒は深い睡眠を得られにくいのでやめましょう。
7. 食事はできるだけ就寝2時間前までに済ませましょう。
8. 夕食が遅くなるときは、18時前に分食（主食）を摂り、夜遅い食事は軽い低カロリー食にしましょう。

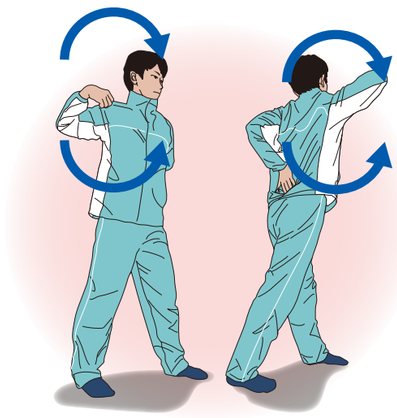
参考資料：健康づくりのための睡眠指針2014（厚生労働省）

腰痛予防・解消 ダイナミックストレッチ ～肘まる体操・全身～

（運動指導担当 原田 健）

ストレッチといえば、筋肉を伸ばした状態で保つスタティックストレッチをイメージする方は多いかもしれません。ストレッチにはスタティックストレッチのほか、身体を動かしながらほぐすダイナミックストレッチの2種類あります。2つのストレッチ共通効果は、柔軟性向上・血流量増加です。異なる効果として、ダイナミックストレッチはパフォーマンス向上、スタティックストレッチはリラクゼーション効果があります。以上のことから、身体を動かす前・一日の始まり・仕事前などにはダイナミックストレッチ、身体を動かした後・睡眠前などにはスタティックストレッチがおすすめです。

今回より、身体を動かす前に行うダイナミックストレッチをご紹介します。



【肘まる体操 全身】

片手で上着の肩の辺りを持って肘で大きな円を描くようにして、腕だけではなく身体全体を使って大きく回す。もう一方の手は腰に当てておく。

※逆回しも行う。