

春に向けて筋力アップをしておきましょう!!

「春になったらウォーキングしよう!!」「今は寒いから変に運動すると身体を壊してしまうかも…」運動は外でするものだから自宅トレーニングするとマンションの下の階の方のご迷惑になるわ」など様々な理由を作って全く体を動かしていない方はいらっしゃいませんか?

高齢者の運動不足には、筋肉量と筋力が低下して転倒しやすくなり、その後「要介護状態」になるきっかけをつくるというリスクがあります。転倒しなくても筋力の低下により「立ち上がる・歩く」という動作が難しくなると、移動がおっくうになり、お出かけや趣味の機会

が減って生活の質の低下にもつながりかねません。また、運動不足は、脂質異常や耐糖能異常を引き起こす他、高血圧や肥満といった生活習慣病の発症率を高めることもわかっています。

●高齢者運動のポイントは「有酸素運動」+「筋トレ」

◎有酸素運動

有酸素運動とは、酸素を利用しながら体の中の糖質や脂質をエネルギーに変えるという筋肉への負荷が軽めの運動です。ウォーキングや自転車こぎ、水中

歩行などが有酸素運動に当たります。有酸素運動をする際は、無理をしない程度から少しきついと感じるほどの強度で、1回10分以上の運動を1日に合計30分、週3~5回行うのがおすすめです。

◎筋トレ(筋力トレーニング)

筋力トレーニング(筋トレ)は、筋力を向上させることを目的に行われます。トレーニングの負荷や回数、トレーニングの頻度を調整することで、筋力だけでなく、筋持久力、筋パワーを向上させることができます。筋肉の各部位にはそれぞれの役割があります。自分に必要な部位を知り、さらにまんべんなく行うことが大事ですが、トレーニング方法を間違えると自分の体を壊す原因になってしまったり、血圧などにも影響するので正しい方法で適切な分量を行うことを心がけましょう。

●トレーニングのポイント

①呼吸を止めない

筋力を発揮する際は、息を止めて下腹部に力を入れる怒責(どせき)が起こりやすくなります。怒責をした方がより大きな力は発揮しやすくなりますが、血圧が一気に上昇してしまいます。筋トレをする際にはできる限り身体に負担をかけないように呼吸を続けることが大切です。

②無理しない

筋力トレーニングには、自分の体重だけで行う「自

重トレーニング」、バーベルやダンベルを使った「フリーウエイト・トレーニング」、板状の重りや空気抵抗を用いた「マシントレーニング」など様々な負荷のかけ方があります。ダンベルやバーベルなどを使う

「フリーウエイト・トレーニング」を行う際は、自分の体力・筋力に合った負荷を把握することが必要

です。高い負荷をかけてトレーニングを行おうとすると、フォームが崩れ、転倒などの事故が起き、怪我をしやすくなります。

③超回復のため間隔をあける

筋トレを行うことで筋線維が損傷を受けます。そのため、同じ筋群を鍛える場合は48時間から72時間の間隔をあけて筋を回復させる必要があります。筋を十分に回復させることで、前よりも太く強い筋に変わっていきます。これを超回復といえます。しかし回復させずに筋トレを繰り返す行くとオーバートレーニングに陥り、筋力低下を招いてしまいます。

高齢者も積極的に体を動かして運動不足を解消しつつまでもはつらつとした暮らしを楽しみましょう。

●文責: 編集部

宮前健康リレーコラム Vol.9 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
歩いた時に「ひざ・腰・足首」を守る筋トレ
「前もも」と「ふくらはぎ」を強化しよう!!

筋肉の各部位には、それぞれ役割があります。長く歩いた時にひざや腰、足首などが痛くなるのは自分の脚の動きを正しい位置で止めるなどのコントロールが出来ずに負荷をかけてしまっているからです。脚の動きを思い通りに止めるためには「前もも」である大腿四頭筋を、足首などをコントロールしてしっかり地面を蹴って前に進むためには「ふくらはぎ」である腓腹筋、ヒラメ筋を鍛える必要があります。正しい足運びが出来ると腰痛の原因も軽減できます。春からしっかり歩くための体づくりとして是非トライしてみてください。

前もも強化・座ってひざ伸ばし ~シングルレッグエクステンション~



①浅く椅子に座り、胸を張って背筋はしっかり伸ばす。片ひざを少し上げ、そのひざを手でつかみ固定する。(固定できる方は手でつかまなくても大丈夫です)

②椅子と並行になるくらいの高さを目標に、つま先を天井に向けるようにひざを伸ばしていく。この時、ひざが動かないように注意する。

回数の目安: 各脚10回×2セット

ふくらはぎ強化・つかまりかかと上げ ~カーフレイズ~



①椅子の背もたれに軽く手を添え、腰幅を開き、つま先を正面に向けて立つ

②かかとをしっかりと上げて、体を垂直方向に持ち上げ5秒程度かけてゆっくりとかかとをおろす

回数の目安: 10回×2セット

足首をしっかり固定し、くるぶしが外側に出ないように!!! 小指側に体重をのせないように心がけましょう!!!

宮前坂道らくらく体操

宮前区で暮らしていくためには「坂」を避けることはできません。歩いた時に感じる自分の弱点を知って対策できる「坂道を楽に歩くためのトレーニング」が宮前坂道らくらく体操です。このトレーニングは、ファンズスポーツクラブ宮前の日本スポーツ協会公認資格者などが、宮前区の実情に合わせて考案したプログラムです。宮前区内でも「健康キャラバン」というイベントで実技指導も行っています。右のQRコードから、今回紹介した2種目を含めた全9種目をわかりやすくまとめたシートがダウンロードできますので、是非ご活用ください。



宮前“食”物語

MIYAMAE FOOD STORY

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？

今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から、筋肉・骨・肌などを食事で再生させるためのアドバイスです。

食事で身体を再生しましょう!!

加齢と共にこんな身体の衰えを感じることはないですか？

- ◎階段を上るのがつらい、筋力が弱った。
- ◎皮膚が乾燥してカサカサ、弾力がないのが気になる。
- ◎骨粗しょう症と診断されたことがある。

身体の機能を維持するには、一番に食事をするのが重要です。加えて適度に体を動かし、今現在の体力・筋力・骨密度などを少しでも低下させないように維持していくことが大切です。

●筋肉・骨・肌の再生を高める食事のポイント

*たんぱく質をとる

筋肉も肌もたんぱく質で作られます。また骨や肌の質を高めるコラーゲンもたんぱく質の仲間です。骨折を防ぐためにも骨を支える筋肉は、しっかりしている必要があります。しっかりとした筋肉を作るには適切な量のたんぱく質が必要です。たんぱく質は、なるべく朝・昼・夕の3食均等にとることが大切です。筋肉を蓄える意味でも、その方が効果的だと言われています。高齢になると一日に必要なとされるたんぱく質量は、体重1kgあたり1.2~1.5g程度とされています。例えば、体重60kgの方であれば毎日72g~90g程度となり、これを3食に分けてとることになります。(ここで言うグラム数は、肉や魚の総重量ではなく、その中に含まれている栄養素のたんぱく質量を指します。)たんぱく質は、肉・魚・大豆・卵・牛乳・乳製品に豊富に含まれます。これらを一日で両手にのるくらいの量を目安に食べるといいですね。

【たんぱく質を含む食品例】

- ※1回分の量(それに含まれるたんぱく質量)
- ◎豚ロース80g(約16g)
 - ◎卵1個(約6g)
 - ◎木綿豆腐100g(約7g)
 - ◎納豆1パック45g(約7g)
 - ◎牛乳200ml(約6g)
 - ◎ごはん普通盛り150g(約3g)
 - ◎食パン6枚切り1枚(約6g)

腎臓の機能が低下している人は、たんぱく質のとりすぎに注意が必要です。

*バランスのとれた食事をとる

せっかくとったたんぱく質が、効率よく体の中で使われるためには、ごはんやパン・麺を使った料理(主食)でエネルギーをしっかり補い、野菜・海藻・きのこ類・芋類を使った料理(副菜)でビタミンやミネラル類をしっかりとることがとても大切です。またビタミン類やミネラル類の中には、筋肉や骨、肌を作るうえで大切な働きをするものがそれぞれにあります。色々な食品を組み合わせ、毎食『主食』+『主菜』+『副菜』の揃った食事を心がけましょう。

【筋肉・骨・肌をつくるために必要なビタミン・ミネラル類の働きと多く含む食品の例】

★ビタミンA

- 働き:肌や粘膜の代謝を正常に保つ。
- 食品例:レバー・あんこう肝・銀だら・ホタルイカ・緑黄色野菜(人参・かぼちゃ・ほうれん草・モロヘイヤ・豆苗など)

★ビタミンB2・B6

- 働き:たんぱく質の代謝や合成を助け筋肉や骨・肌の発育を促す。
- 食品例:【B2】レバー・うなぎ・牛乳・納豆・卵・ヨーグルト・魚肉ソーセージ・アーモンド・きのこ類など
- 【B6】レバー・まぐろ・カツオ・鶏ささみ・さんま・鮭・バナナ・くるみ・赤ピーマンなど



★ビタミンC

- 働き:肌や骨、腱など身体を構成する重要なたんぱく質であるコラーゲンの合成を助ける。抗酸化作用で美肌を保つ。ビタミンEの働きを助ける。
- 食品例:赤ピーマン・ブロッコリー・菜の花・カリフラワー・小松菜・じゃが芋・甘柿・いちご・キウイフルーツなど

★ビタミンD

- 働き:体内のカルシウム吸収を促して骨を増強する。筋肉の合成を促す。
- 食品例:いわし・さんま・鮭・しらす干し・きくらげ・マイタケ・干しシイタケなど

★ビタミンE

- 働き:抗酸化作用で肌の老化を予防する。
- 食品例:アーモンド・落花生・かぼちゃ・アボカド・ひまわり油・はまちなど



★ビタミンK

- 働き:骨にカルシウムを定着させるたんぱく質の合成を助け、骨を強くする。
- 食品例:納豆・モロヘイヤ・ほうれん草・小松菜・大根の葉・豆苗・ひじき・わかめなど

★カルシウム

- 働き:骨や歯の成分となる。
- 食品例:牛乳・チーズ・ヨーグルト・木綿豆腐・小松菜・大根の葉・モロヘイヤなど

*脱水に注意

高齢者は、冬場も夏場と同じように脱水に注意が必要です。乾燥しがちな冬はエアコンの暖房やこたつなどで湿度が下がり、皮膚から放出される水分量が増加し、汗をかかなくても体内の水分が失われます。水分を多めにとりましょう。食事からも水分摂取ができますので、バランスの良い食事を3食きちんと食べましょう。

*腸内環境を整える

便秘になると肌が荒れてしまう・・・という現象は身に覚えのある方が多いかもしれません。このように肌荒れは偏った食事や不規則な食生活などで腸内環境が悪くなることが関係しています。つまり腸内環境を整えることは、いきいきとした肌を作るために欠かせないポイントと言えます。また骨を強くする働きを

もつビタミンKは、腸内細菌によって食物繊維やオリゴ糖を材料に作り出すことが出来ることもわかっています。腸内環境が乱れ、腸内細菌の働きが弱まるとビタミンKをスムーズに作る事が出来ません。さらに最近では、腸内環境が筋肉の合成にも関わっているという報告もあります。筋肉や骨・肌を健康的に維持するためにも腸内環境を整えることは大切です。

腸内環境を整えるには大腸の中の善玉菌を増やすことが効果的です。それには

- ・ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、納豆、味噌、キムチなどの発酵食品
- ・善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖が多く含まれた食品(大豆・たまねぎ・ごぼう・人参・アスパラガス・ブロッコリー・さつまいも・バナナなど)

をとるとよいでしょう。ぜひ毎日の食事にとり入れてみてください。腸内環境が整うと

- ★病気の予防や症状の改善につながる
 - ★体が美しくなる、肌が美しくなる
 - ★ストレスに対する耐性が向上する
- など、良いことがたくさんあります。腸からはじめる長寿生活を始めてみませんか。



●長芋を使った和風チキンドリア



- 材料(2人分)
- ・長芋:150g
 - ・豆乳:150ml
 - ・味噌:大さじ1
 - ・ご飯:2膳分(240g)
 - ・鶏むね肉:150g
 - ・酒:小さじ2
 - ・菜の花:30g
 - ・長ネギ:40g
 - ・サラダ油:小さじ2
 - ・めんつゆ(3倍希釈):小さじ1
 - ・ピザ用チーズ:40g
 - ・きざみのり:少量

- 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、酒を振る。菜の花は3cm長さ、長ネギは斜め薄切りにする。
- 長芋ソースを作る。味噌を豆乳で溶き、すりおろした長芋を加えよく混ぜる。
- フライパンに油を熱し、鶏肉・長ねぎ・菜の花の順に火が通るまで炒める。めんつゆを加えて味を調える。
- ③に②を加え全体を混ぜる。
- 皿にご飯を広げ④を上からかける。チーズをのせてオーブントースターで、こんがりとし焦げ目がつくまで加熱する。仕上げにきざみのりや青ネギをちらすと良い。

※動物性たんぱく質は筋肉の原料
 ※腸内環境を整える善玉菌を増やす発酵食品(味噌・チーズ)→肌の状態も整える
 ※春の旬の野菜である菜の花→栄養価高く元気な体
 ※エネルギー源にご飯適量→筋肉をやせさせない
 ※ホワイトソース代わりに長芋ソース→和風で落ち着く

栄養成分表示(1人分当り)

エネルギー	482kcal	たんぱく質	30.9g
食塩相当量	1.5g		

●文・レシピ・写真:栄養士みやまえ応援団
 ●参考資料:健康長寿ネット・NHK健康ch e-ヘルスネット・Beyond Health 京都府立大学・食品成分表2021 健康製薬TRIALMAGAZINE

バスター矢野の 今できる!! 問題 えとせとら

地震があっても減災出来るお家に 地震にそなえる「お家減災準備」

一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーや町内会館や自治会館での「防災・減災セミナー」などを行ったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

今年の元旦に起こった「令和6年能登半島地震」のニュースで、お家が倒壊していたり、火災で200軒近くが燃えてしまったり、停電で寒中避難所や真っ暗な家で過ごしている方々を目にしたのではないのでしょうか？3月11日が近づくと2011年「東日本大震災」を思い出す方も多いと思います。川崎市でも首都直下型地震に阪神・淡路大地震と同等のM7.3、冬の平日18時に起こった場合を想定して試算したデータが公表されています。被害予想として市内の全倒壊約2万戸以上、半倒壊は5万戸近く、出火件数約250件、焼失棟数16,000棟以上、停電件数約40万件となっています。元禄型関東地震をベースにした分析では、川崎市内で宮前区が最も震度が高い箇所が多く、震度6強の場所が区内の約半分を占めています。今回は、「建物倒壊」「火災対策」「停電対策」という3つの視点でみなさんのお家の減災について考えてみましょう。

◎倒壊しないお家ですか？

倒壊しにくい家の基準となるのが「耐震基準」です。耐震基準とは、建築する建物に対して、建築基準法など国が定めた「最低限満たすべき地震の耐性基準」のことを言います。耐震基準は大きな震災が起こるたびに改正されており、新たに住宅を建てる際は、現行の耐震基準を満たすことが必要です。

耐震基準は大きく3つに分類されています。1981年5月以前に建築された建物を「旧耐震基準」、1981年6月以降の基準で建築された建物のことを「新耐震基準」、1995年の阪神淡路大震災によって倒壊・半壊したことをきっかけに、新耐震基準の弱点を強化し、木造住宅をメインターゲットとして制定された「2000年基準」や「新・新耐震基準」です。この基準は新築時に守らなくてはいけない法律なので、古い建物は現在の基準を満たしていない建物もたくさんあります。旧耐震基準の建物をそのままにしておく地震の際に自身だけでなく、周囲の住人にも迷惑をかけてしまう可能性があります。「新・新耐震基準」

では、地盤調査の規定が充実されたほか、地盤の耐力に応じた基礎構造とすることや、筋交い(すじかい)金物や柱頭柱脚(ちゅうとうちゅうきゃく)接合金物の使用の規定、耐震壁の配置バランス、偏心率などの規定が定められています。2000年以降に建てられたお家は耐震診断を是非行ってください。基礎の補強工事、壁の補強工事、屋根の軽量化工事、結合部の補強工事など必要な補強工事を行って倒壊しにくいお家にしましょう。

◎火災対策

地震の2次被害で大きな災害になる現象が「通電火災」と呼ばれる、停電した後復旧し、再び勝手に通電して熱を発する家電の上に地震で落ちてき

た本や衣服などの燃えやすいものが発火し火災が始まって周囲に燃え広がるという現象です。先日の「能登半島地震」でも石川県輪島市で夕方に火事があり、およそ200棟が焼けたそうです。このような事態にならないためにも、地震で避難する時にはブレイカーを落とすなどして通電火災が起こらないようにしてください。便利なものとして「通電火災防止装置」という簡単に後付けできるキットもあります。震度設定が出来る便利グッズなのでご検討ください。

◎停電対策

懐中電灯用の電池やスマートフォンなどを常に充電しておき、明かりを確保することはもちろん、携帯バッテリーなどを1台保有していると簡単な家電が使えるので便利です。蓄電池もセットされている太陽光発電や電気自動車などで電気を確保する方法もあります。現在は補助金なども出やすいので検討してみてもいいかもしれません。

私たち、(社)市民住まい向上委員会では、みなさんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスを365日年中無休で行っています。耐震診断なども無料で行いますのでお気軽にご相談ください。



バスター矢野
矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一級塗装技能士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

<http://www.ssk-i.com/>
TEL:0120-978-652
一般社団法人市民住まい向上委員会

あなたの自宅、空き家になる可能性はありませんか？

ここ最近耳にすることが多くなった「空き家問題」。全国各地で誰も利用しない住まいが急増しており、深刻な事態になっています。空き家が増える主な理由は、人口減少や少子高齢化、建物の老朽化や相続など家族の問題まで複雑に絡んできます。「空家等対策の推進に関する特別措置法」(通称:空家等対策特別措置法)の一部を改正し、2024年4月には相続登記が義務化されます。国は、所有者に対して罰則を設けることで、問題の先送りをさせない、いわば強制力を持たせることで空き家問題の解決を図ろうとしていると考えられます。

2025年問題とは？

2025年問題とは、1947年～1949年生まれのいわゆる「団塊の世代」が後期高齢者(75歳以上)になることで起こりうる問題の総称です。この問題は、住宅業界にどのような影響があるのでしょうか。まず想定できるのは「高齢化による空き家増加、さらに前述した「相続登記の義務化」により、相続不動産を売却する件数が増え、不動産価格が下落するということが考えられます。このような将来が見えている今、大切な資産の未来をどのようにお考えですか。

自宅不動産の活用方法を考える

自宅の未来について、「子どもたちの好きにしたいらしい」、「売却してまとまった現金にすればいい」など安易に考えていないでしょうか。2025年問題により、物件によっては売却することすら難しくなる可能性もあるのです。「今は問題ない」と過ごしては、近い将来子どもたちに迷惑をかける可能性すらあるのです。まずは、現在の価値を理解し、未来の活用方法をご家族一緒に考えることが大切です。そして、選択肢は1つではありません。建て替えや売却、賃貸経営など、さまざまな選択肢の中から、必ずご家族にあったやり方が見つかるはずですよ。

でも、「どこに相談したらいいの?」、「不動産会社に相談したことはあるが、売却の話しかなかった」などあると思います。住宅業界は、資格、知識や経験を持たず、顧客トラブルの多い業界です。さらに、相続や法律など専門的で分からないことが多いと思います。そして重要なことは、ご自身が元気でなければ何もできなくなるということです。自分が元気なうちに、家族や子ども、孫たちが将来困らないよう準備しておきましょう。

弊社では、住まいに関するさまざまな悩みを解決するためのお手伝いをします。あなた専任の不動産コンシェルジュとして現状を把握し、徹底的に分析しベストなご提案を目指します。

須崎 健史 (株式会社bluebird 代表取締役)
宅地建物取引士 / 賃貸不動産経営管理士 / 1級ファイナンシャル・プランニング技能士
福祉住環境コーディネーター2級 / 国内旅行業務取扱管理者
2023年、空き家・空き店舗を利活用した「オフィス兼アトリエ」をオープン。住宅業界に20年以上身を置き、そこで培った住宅に関する幅広い知識と経験を活かし、住生活アドバイザーとして地域の皆さまの課題解決に取り組んでいる。
株式会社bluebird 東京都立川市若葉町1-17-1 TEL:042-535-7210



- 些細なことでもお気軽にご相談ください**
- ・不動産相続で対応に困っている
 - ・賃貸で貸したいけれど古くても借り手はあるのか
 - ・実家が遠方で対処方法がわからない
 - ・古家が劣化しているがメンテナンス方法がわからない
 - ・リフォームしたいがどこに頼めばいいかわからない





今年こそ「春の不調」を起こさないように!!

～宮前区医師会会長に「春のたるさ」の原因と対策を教えてくださいました

季節の変わり目に体の不調を感じている方はいませんか?春は「暖かくなったら運動を始めよう」「外に出やすい季節だから新たな趣味を始めよう」「暖かくなったら友達と旅行に行く計画を立てよう」などわくわくすることを考えていたのに、体の不調を感じて出鼻をくじかしてしまった経験はありませんか?毎年、「春に体調不良」を感じる方、その原因と対策を知って、楽しい新年度を迎えましょう。今回は宮前区医師会会長であり、宮前区南平台にある「みやびクリニック」院長の中田雅弘先生に、「春の不調」についてご寄稿いただきました。

春になるとなんとなく身体がだるくなるような気がする、と感じたら、それは気のせいなどではありませんので、注意が必要です。春は、昼と夜の寒暖差が大きくなり、自律神経が乱れやすくなります。それにより「なんとなく調子が悪い」といった症状が引き起こされやすくなるのです。ですので、春にみられる体調不良は、全てが明らかな病気というわけではありません。しかし健康に支障が出ることは確かです。日本予防医学協会は、このことを「春の自律神経の乱れ」と呼んでいてその症状は次のとおりです。なんとなく『**①体が重い ②だるい ③目覚めが悪い ④日中に眠くなる**』で1～2日であれば、いつものことですが、春には数週間続くことがあります。明らかな不具合として『**⑤肩こり ⑥腰痛 ⑦めまい、立ちくらみ ⑧胸がしめつけられる ⑨下痢、便秘 ⑩風邪でないのに咳が出る**』ですが、普段から悩んでいる人でなければ、ほおっておかれるかもしれません。心の不具合としては『**⑪気分の落ち込み ⑫イライラする ⑬やる気が出ない ⑭憂うつ感**』があります。

先にも書きましたように、これらの主な原因は寒暖差が大きくなることによる自律神経の乱れと考えられています。自律神経は全身に分布して多くの臓器・器官を制御する機能を持ちます。例えば、血圧の1日の変動は早朝、目覚める時刻が近づくと、血圧は低い状態から次第に高くなっていきます。そして午前中から正午にかけてピーク



に向かいます。その後は夕方にかけて徐々に低下して、夜就寝するとさらに下がっていきます。日中に血圧

思わなくても、自律神経が血圧を適切に制御してくれます。裏を返せば、人が「血圧を上げよう」「下げよう」と思っても、血圧をコントロールすることはできないということになります。自律神経が行っている仕事は、自律神経にしかできません。自律神経は血圧のコントロール以外にも心拍、体温、消化、代謝、水分と電解質のバランス、唾液、汗、涙などの体液の分泌、排尿、排便、性的反応、睡眠・ストレスによる変化へ対応し、体調のコントロールを行っています。要は自律神経がこれだけの仕事に関わっているということは、自律神経が乱れたらこれだけの仕事が滞ることを意味します。その結果、人によってさまざまな症状が出ることになるのです。

●寒暖差と自律神経の関係

なぜ寒暖差が大きくなるだけで自律神経が乱れるのでしょうか。それは自律神経が複雑なシステムを持っているからだといえます。自律神経は交感神経と副交感神経の2つの神経で構成されています。交感神経は分かりやすくいうと「活動担当神経」で、副交感神経は「抑制担当神経」です。血圧を例にとって説明すると、日中に血圧を上昇させるのは交感神経の働きであり、夜間に血圧を下げるのは副交感神経の仕事です。交感神経と副交感神経は、片方が働いているときは他方が働かない関係にあります。この複雑なシステムが大きな寒暖差によって乱れるのが春の自律神経の乱れです。

●何故、春になると“だるく”なるの?

先ほど紹介した症状の中に、だるさや倦怠感がありました。春に寒暖差が大きくなると、体温を一定に保つ機能はフル稼働を続けることになるので、それだけたくさんエネルギーを使うことになり、疲れやだるさ、倦怠感が生じるのです。また1日の間に気圧が大きく変化することでも自律神経は乱れます。自律神経は、交感神経と副交感神経を切り替える「スイッチ」が機能して初めて正常に稼働します。気圧の変化が激しいと、スイッチ機能が働かなくなります。一般的に気圧と天候の関係は、気圧が高くなると晴れ、気圧が低くなると曇りや雨になります。気温が高いときは

晴れて気圧が高くなり、気温が低いときは曇りまたは雨になって気圧が低くなる可能性が高くなります。ですので、春の寒暖差の大きさは、気圧の変化の大きさによるもので、それにより自律神経のスイッチが乱れ、色々な症状を引き起こすと考えられます。春には、寒暖差の大きさ以外にも、自律神経に悪影響を及ぼす諸事情があります。例えば、春は日照時間が徐々に長くなっていきます。そのため、寝る時間が遅くなったり、目覚める時間が早くなったりします。自律神経は睡眠をコントロールしようとするので、就寝時刻と起床時刻がずれると、その分激しく働かなければなりません。これが乱れを生みます。春は入学、新学期、入社、年度初めなど節目の時期であり、生活が一変することもあります。それはよくも悪くもストレスを生みます。ストレスは自律神経に悪影響を及ぼすことがわかっています。ストレスが強くなると、倦怠感どころでは済まず、自律神経失調症という病気につながってしまうこともあります。

●春の不調を感じたら…

春になって体調不良を感じたら、まずは生活リズムを整えることから始めてみてください。また、栄養バランスが取れた食事を摂り、適度な運動や快眠を心がけましょう。それでも症状が続くようなら、医療機関にかかってみてください。春の体調不良は原因も複数あるので、診療でその原因が特定できれば対策を講じやすくなります。また医療機関なら、もしこれらの症状の裏に病気が隠れていたら、それを見つけてくれるかもしれません。春の体調不良も体のSOSの1つなので、長く続くようでしたら、医療機関に頼ることをおすすめします。



中田 雅弘
(宮前区医師会会長・みやびクリニック院長)

宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館養生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーノ
- 宮前区社会福祉協議会 ●平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
- 宮前老人福祉センター ●フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●パンビーノ薬局 ●どんぐりクリニック
- 宮前平内科クリニック ●薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂)
- サギヌマスイミングクラブ宮前平 ●サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●アルゴスポーツ宮前平 ●宮前平整形外科クリニック
- 宮前まちの整形外科 ●スカットと整体 ●エイド宮前平整復院 ●パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございました。次号(第16号)は2024年5月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。

宮前いきいき通信 第15号

発行元: NPO法人ファンズアスリートクラブ
編集部: ファンズスポーツクラブ宮前
川崎市宮前区神木本町5-1-17
TEL: 070-6401-9223 FAX: 044-872-8641
MAIL: postmaster@funssports.com

<http://www.fscmiyamae.net>