

クリニックレター 2014.July

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

運動と「こころ」

蒸し暑い梅雨の季節、なんとなくしんどい、やる気が出てこない、という方も多いかと思えます。そんな時には、運動でひと汗かいてみてはいかがでしょうか？

運動の効用としては、

1. 血液の流れがよくなり酸素が十分に行き渡る
2. 基礎代謝が増えて肥満予防になる
3. HDL コレステロールが増加する
4. 血圧が低下する
5. 骨粗鬆症の予防になる
6. バランス感覚が身について転びにくくなる
7. 筋肉量増加により血糖が下がる（インスリン抵抗性の改善）
8. 抗酸化システムが増強する（からだ錆びにくくなる）



などが知られていますが、「こころに効く」ことは意外と存じない方も多いと思えます。ランナーズハイ、といいますが、運動すると、なんとなく高揚感を感じたり、幸せな感じになってくるのは、「βエンドルフィン」という物質が脳から分泌されるためと言われています。いわゆる快感物質ですね。βエンドルフィンには、鎮痛作用、抗ストレス作用、免疫増強作用があり、病気の治療にも役立つことがわかっています。

また、運動をすると、「BDNF（脳由来神経栄養因子）」といわれる物質が分泌されます。BDNFは学習や記憶能力を改善し、認知症やうつ病、さらには肥満症や糖尿病の予防にも役立つことが知られています。

βエンドルフィンを増やすにはジョギングなどの有酸素運動がよく、BDNFの分泌を増やすには、筋トレなどの比較的短時間の運動が適していますので、有酸素運動とレジスタンストレーニング（筋トレ）、それにストレッチをうまく組み合わせ、体とこころの健康維持に役立てていただきたいと思えます。

ボランティア（+腰痛）を体験しました（西本）

今年のゴールデンウィークに、東北にボランティアに行ってきました。仙台在住のSさんと一緒に向かったのは、宮城県南三陸町、津波で洗われたあとに山土を入れた田んぼで、耕作の邪魔になる石やガラス片を取り除く、農地補修の仕事です。当日集まったのは、約100名の若者+中高年者。私はもちろん後者です。ボランティアリーダーの指示に従い、皆、ミニつるはしとバケツを持ち、一心不乱に（若干のおしゃべりも入りましたが）田んぼの土を掘っていきます。昼食（仙台のコンビニで買っていったお弁当）時間をはさんで約5時間の作業が終わったあとは、疲労困憊でした。その後、近くの日帰り温泉に行き、仙台に帰ってからは、居酒屋で酒盛り。Sさんからは「次回は無理しないで、酒と温泉だけで来てください」と温かい(?)言葉をいただき、翌日、自宅に帰りました。

さて、話はその後です。帰宅後2日目から、急に左の腰が痛くなり、その後、1ヶ月以上、痛みに苦しみました。どうも、1日、無理な姿勢を続けたことで仙腸関節に微妙なずれが生じたようでした。最近、ようやく、腰の痛みもましになり、好きなゴルフもストレスなくできるようになったのですが、今回、腰痛の改善に大いに役立ったのが、このバランスボードです。

たったこれだけのボードの上で、ただ立ったり足踏みしたり、寝たりするだけで、体が自分で「ズレ」を直してくれたようです。



「〇〇の冷や水(グヤジ!)」を地でいったようなボランティア体験でした。

人間ドックのご紹介

淀川キリスト教病院附属うめきたクリニック(YCHメディカルサロン) @

グランフロント大阪・北館6階、ナレッジキャピタル

YCHでは、一般的な人間ドックだけでなく、「抗疲労ドック」「ブレインドック」「メンズコース」「レディースコース」「漢方ウエルエイジングドック」「イブニングコース」などのメニューがあります。詳しくお知りになりたい方は、当院スタッフまでお声をおかけください。なお、西本院長が、「漢方ウエルエイジングドック」の担当を兼務しておりますため、当院からのご紹介の場合は、特別料金での受診が可能です。