

# 緑の屋根の時計台

第42号 平成22年1月20日発行 編集責任者 江尻倫昭



## 運動とは何か 循環器疾患予防に効果的な有酸素運動

運動というと体操服に着替えて汗を流す、また野球、テニス、サッカーといったスポーツを思い浮かべる人が多いようです。それも運動の一つですが、身体を動かすという広い意味では、横になつて静かにしている以外はすべて運動といえます。ですから、自分の体力や目的に合った運動をすることが大切です。

たとえば、急性心筋梗塞の患者さんに医師は薬の処方と同じように運動処方を出しますが、その場合の運動とは、最初は床に起き上がる、食事をするといった処方から、回復してくると何分間の歩行といった、健康な人が意識しないような運動が処方となります。

また、循環器疾患の予防、再発予防のために適する運動としては、「有酸素運動」が効果的です。有酸素運動とは、呼吸をしながら酸素をエネルギーに換えて、長時間続けられる運動で、ウォーキング(歩行)、ジョギング(走行)、水泳、サイクリングなどがあります。有酸素運動は、心肺機能を高めるとともに循環器疾患の危険因子である高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、ストレスなどを予防、改善するのに役

立ちます。

有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング) ↓  
○ 心臓にやさしい  
無酸素運動(重量挙げ、短距離走、腕立て伏せ)  
↓ × 心臓に負担

### 脈拍数に親しもう

有酸素運動をどのように行うのがよいでしょうか。たとえばウォーキングは少し速足で、軽く汗ばむ程度、ジョギングはとなりの人と話し合える程度といった軽い運動が効果的です。心臓病のある人なら、ぶらぶら歩きで脈拍が少し増える程度でも、ある程度の効果はあります。そうした運動の目安は脈拍数でチェックするとよいです。



よう。脈拍数が一分間に九十(一〇〇)拍程度(特別な心臓病がなければ一一〇)〜一二〇拍程度まで可能)です。健康な人であれば、その範囲では息切れは起こらず、動悸や目まい、胸の痛みを起すことはありません。脈拍数は簡単に測れます。脈拍を測ることで自分の心臓に親しみをもちましょう。

運動は毎日できればよいですが、無理であれば週三回、三十分以上を目標にしてください。

90~100



### ウォーキングのすすめ

合理的な一日二万歩

有酸素運動でもっとも簡単にできるのが歩くことです。以前、厚生省の調査で万歩計を六千八百人につけて調べたところ、平均一日六千六百歩でした。年齢別でみると三十

四十歳代は約七千五百歩、五十歳代六千九百歩、六十歳代六千歩、七十歳代三千七百歩でした。一万歩はおよそ一時間半歩き続けた歩数といわれています。通勤の際、バスの停留所を一つ手前で降りて歩くとか、買物の帰りに遠回りして少し歩くようにするといった工夫をすれば、一日一万歩は難しい数字ではありません。アメリカで、循環器疾患にならないためには一週間に二千キロカロリーの運動をするのがよいという研究報告があります。一日に換算すると約三百キロカロリーで、これは一日一万歩を歩く運動量です。

### 運動するときの注意

- \* 食後すぐに運動はしない。二時間の間隔をおく。
- \* ジョギングなどの場合は急に走らずに体を温め、筋肉をほぐす準備体操(ウォーミングアップ)をする。
- 終わった後も呼吸を整え、徐々に体を冷やすように整理運動(クールリングダウン)を行う。
- \* 寝不足や体調の悪いときは無理をしない。
- \* 心疾患のある人は、どのような運動がよいかを医師に尋ね、指示に従う。

# トピックス



60代以上の多くの人が新型インフルエンザに免疫を持っている？

## 新型インフルエンザと過去のインフルエンザウイルスを分析

新型インフルエンザが人に感染するかどうかを左右するウイルスの構造が、スペイン風邪など 20 世紀前半に流行したウイルスと同じだったことが、科学技術振興機構の西浦博研究員らの研究で分かりました。新型ウイルスでは高齢者に感染者が少ないことが知られていますが、その原因の一つが解明されたこととなります。また、日本で 1 人の感染者から広がるのは 1.21～1.35 人で、感染力は季節性インフルエンザと同じか弱いことも判明しました。日本での流行を分析したところ、年齢によって新型への感染のしやすさの違いがあることも分かりました。20～39 歳を基準にすると、0～5 歳は 2.77 倍、6～12 歳は 2.67 倍、13～19 歳は 2.76 倍感染しやすく、一方、40～59 歳は 0.56 倍、60 歳以上は 0.17 倍と感染しにくいことが分かっています。

1977 年以降に生まれた人には新型インフルエンザウイルスと同じ構造を持つウイルスがほぼなくなっていたので、免疫がないものと考えられます。

2010 年 1 月 8 日 提供：共同通信社

## なるほど!! 季節の雑学 「恵方巻き」の巻

節分が近づくとスーパーやコンビニなど、あちらこちらで目にする恵方巻きの予約販売のポスター。そもそも恵方巻きとは・・・。

「恵方」は、陰陽道でその年の干支によって定められた最も良いとされる方向のことで、今年の恵方は庚（かのえ）の方位、すなわち西微南（にし・びなん）です。この方向に歳徳神（としとくじん）がいるといわれています。その方向に向かって巻き寿司を食べることから「恵方巻き」と呼ばれるようになりました。恵方巻きは目を閉じて願い事を思い浮かべながら、恵方に向かって無言で一本丸ごとの海苔巻を丸かぶりすることから「丸かぶり寿司」とも言われています。巻き寿司を切らずに一本丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められているもので、七福神にちなんで「かんぴょう」「きゅうり」「しいたけ」「だし巻き」「うなぎ」「でんぶ」などの 7 種類の具材が使われ、「福を巻き込む」という願いも込められています。恵方巻きの起源は、江戸時代末期に大阪の船場で商売繁盛の祈願をする風習として始まったものといわれており、一時は廃れていましたが、1970 年代後半に大阪海苔問屋協同組合が道頓堀で行ったイベントによって復活し、関西地方では一般的な風習となりました。それが 1990 年代に一部のスーパーやコンビニで全国に販売されるようになり、2004 年頃に全国展開のチェーン店で大々的に宣伝されたことから、今では節分に恵方巻きを食べる風習は急速に広まりました。



## 臨時休診のおしらせ



- ・ 2 月 27 日（土）午後 は休診です（産業医研修会出席のため）。
- ・ 3 月 5 日（金）午後～6 日（土） は休診です（日本循環器学会出席のため）。



## 江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多 631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土) 午前 8:30～12:00 午後 3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は 1:30～4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>