

# ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第17号

**特集**

こころの健康を保つために知っておくべきこと



米坂線 ススキと電車（新潟県関川村）



一般財団法人 健康医学予防協会

## こころの健康を保つために 知っておくべきこと



新潟大学名誉教授、  
新潟医療福祉大学名誉教授  
(専門は精神医学・心身医学)

櫻井 浩治

### 第一章 こころと身体の関係について

自分自身の体験から分かること  
皆さんは、身体に不調を覚えて受診したのに、いろいろと検査をした上で、医師から「検査の上では異常は何もありません」「心配ないでしょう」「多分心理的なものですよ」と言われたことはありませんか。「自分でなくても、そのように言われた」と言う人に出会ったことはありませんか。

そのような時に「こんなにつらいのに、心理的なものだなんて」と医師の言葉に腹を立て、医師に不信感を覚えた方も少なくないと思います。

しかしこれは、貴方の訴えが嘘だとか、気のせいだとか、大げさだとか、と言っているのではありません。ましてや誤診ではありません。ただ「何故、心理的なものが身体の状態として現われたのか」という「説明義務」を、医師が怠っているだけなのです。

皆さんは、例えば何らかの理由で緊張したり驚いたりした時、顔がこわばったり、赤くなったり、あるいは逆に血の気が引くような感じになったりしたことはありませんか。喉がかわいたり、手のひらに汗をかいたり、ひどいときは手が震えたり、トイレに行きたくなったりしたことはありませんか。

自動車が急に目の前を通り過ぎ、轢かれそうになった時、私たちの身体は一瞬緊張し、

声を飲み、直ぐにとび除けようとして筋肉は縮まります。そして車が走り去った後も、心臓はドキドキと強く早く打ち、しばらくは静まりません。時には身の毛がよだつ、とか「鳥肌が立つ」と言うように、本当に毛が逆立っていることに気づくこともあると思います。

この時の反応の速さや程度には個人差がありますが、これらの一連の身体に生ずる現象は、意識がはつきりしていれば誰にでも起き得るもので、自分を危険から守ろうとする本能的な反応なのです。

そこで、です。もしもこのような状況に何時も身を置いていなければならなかったとしたら、その人の身体はどうなるのでしょうか。多分、何時も動悸が激しく、血圧は動揺して上がりやすく、絶えず肩がこり、頭痛がし、下痢をし、胃の粘膜はただれ、皮膚のいろいろな症状が出、眠っても筋肉の疲れが取れ難くなるでしょう。

こうしたこころの状態が身体に及ぼす影響は、私達が日常経験する事なのです。

それが持続されたり気になったりして受診した時に、一応、訴えて推定される症状に対して診察し、検査を行い、異常が無い時に言頭で述べたような医師の診立てになるのです。

「心理的」とはどういうことか  
ところで、ここで医師が告げた「心理的な

もの」とは、何を意味しているのでしょうか。

普通、この言葉を受け止める時、「こころの問題だ、と解するのではないでしょうが。それでは「こころ」とは何か、ということになります。このことをはつきりと考える事は、あまり無いと思います。ここでもはつきりとは言いい切れないのですが、人間が行動するために必要な基本的機能の一つ、と言えましょう。

宮沢賢治の詩「雨ニモ負ケズ」で表現されている人間の行動つまり「決シテイカラズ」「シズカニ笑ッテイル」ような、また「ヨクミキシ、ワカリ、ソシテワスレ」ないような、そしてまた喧嘩をしていれば「ツマラナイカラヤメロ」といい、「サムサノナツハオロオロアル」くような、内外の刺激をはつきりと意識し判別し、考え、判断し、自らの意思と感情を持ち、それを行動や言葉で表現する、そうしたあらゆる人間の存在の活動の基となる機能を、私たちは広く「こころ」と言っているのです。

しかも私達は、同様な基本的な機能を持つ言葉として、「精神」という言葉があることを知っています。

この「精神」と「こころ」は同じもの、同じ内容のものなのでしょうか。辞書を引くと、同じようである、全く同じとは説明してありません。

確かに、実際にこの二つの言葉を用いる時、私達は違った文面の中で、違った意味内容を意識して使用していることが分かります。例えば「心をこめた贈り物」と言いますが「精神をこめた贈り物」とは言いません。一方「精神一統、何事かならざらん」という、それなりにわかるのですが、「こころ一統何事かならざらん」とは言わず、どうもしつくり行かず、言いたい事が伝わりません。

英語圏でも「こころ」や「精神」を示す言葉は沢山あります。例えば「ハート」＝(気持ち、こころ)、「マインド」＝(身体に対する精神)、「スピリット」＝(意志や心意気などを示す精神)、「サイキ」＝(肉体)に対する「精神」などがあり、状況により、いろいろと使い分けられています。どの国にも、日本で言う「こころ」や「精神」時には「魂」などという言葉が、区別されて使用されているのです。

### 神話「プシケ」の話

ここで少し横道にそれて、ヨーロッパ圏内で使われる「こころ」の語源である「プシケ」について、簡単に話しておきましょう。

ギリシャ神話に、プシケという、愛の神エロス(キューピット)が恋をする美貌の持ち主として評判の地上の女性を主人公にした話が出てきます。



プシケはエロスと愛し合う仲になるのですが、自分の姿を見てはいけない、というエロスとの約束を、妹の幸せを嫉妬する姉達の言葉に、つつい疑いの気持ちから破ってしまい、エロスの寝姿を見てしまいます。その時のランプの油が肩にこぼれて火傷を負い、自分を疑ったことで怒ったエロスは彼女から姿を隠します。残された彼女は自分の行為を悔い、悲しみ悩んで放浪したあげく、エロスの母である美の女神アフロディーテ(ヴィーナス)の宮殿を訪れます。息子の事とプシケの美貌に腹を立てていたアフロディーテは、彼女に次から次へと難しい仕事を命じていきます。

そんな彼女の姿を見て、エロスは大神ゼウスに頼み、プシケを神の仲間に入れてもらい、正式に結婚し、やがて「喜び」という名の女の子が生まれる、という話なのです。

話の中では、エロスの持つ言の矢に、お互いが指をさしてしまい、そのために互いが永遠に愛し合うようになる、という設定があります。プシケが神になった時、背中にエロスのような羽がはえた、という話もあるようです。

このプシケというヒロインの名が、嫉妬や疑いや悲しみ、喜びなどさまざまな内面上の動きを示す「精神やこころ」を意味する言葉として、ヨーロッパ圏内で使用されるようになり、プシケの持つ肉体的性愛とプシケの持つこころや精神の結合を示すこのギリシャ神話は、人間の愛の行動への理想を、太古の昔よりこのように考えていた、と語っているのです。

また養虫から美しい蛾が生まれ、その蛾がひらひらと空を飛び、時には突然のように姿を現しては消えるその姿は、捕らえどこころの無いこころや精神と全く同じだという古代人の見方を、プシケの2番目の意味としての「蛾」で示しているように思います。

先に示した英語の「サイキ」はこの「プシケ」のことで、頭のPを読まないためにこのように発音されているのです。もし暇がありましたら、英語の辞書で「psyche」を引いてみて下さい。「精神・こころ」のほか

に「蛾」という訳がついています。

ちなみに、英語では正常なこころや精神の動きを研究する「心理学」は「サイコロジ」で、心理学者は「サイコロジスト」。「こころや精神の異常な状態を研究する精神医学(精神病学)は「サイキアトリー」で精神医学者は「サイキアトリスト」と言いますが、いずれもこの「サイキ」を語源としているのです。現代の精神医学のことを、かつては「異常心理学」と呼んでいた時代もありました。

「こころ」と「精神」と「身体」と「脳」皆さんは、このような「こころ」と「精神」の違いなど、どうでも良いのではないかと、思うかもしれませんが、実を言いますと、この二つが私達人間の行動の基本にある、ということは、大変大事な事なのです。

あえて言えば、一般には、「こころ」は感情、情動、本能など、動物にもある基本行動を意味するものであり、「精神」は意思や思考、知識、判断などの働きを主とする人間特有の行動内容を含むもの、と分けて考えて良いように思います。

このような作用を起こす場所は、勿論「脳」なのですが、この「こころ」を動かす場所と「精神」を動かす場所は異なっているのです。脳には「古い脳」と呼ばれた発達上下等動物で脳の大部分を占めている大脳辺縁系を中心にした部分があります。こころは生きるために必要な本能機能や情動作用の中核です。そしてそれを包むようにして、言葉や、倫理・道徳など、社会生活に必要な生後に学び蓄えた知識を中心に働く「新しい脳」と呼ばれた部分があります。こころは高等動物になればなるほど発達し、人間特有な役割と働きを支配する場なのです。

また、その間に挟まれるようにして、「ホルモン(内分泌)」や「自律神経」、「免疫」、「代謝」などをコントロールし、「食欲」などにも関連する働きをする「視床下部」と呼ばれる部分があります。これらの脳の働きを大胆に割り切って説明

すると、古い脳は「こころ」の、新しい脳は「精神」の場であり、この二つが適当に折り合いをつけながら「視床下部」を刺激し、環境に適した反応を身体に伝える、という構図ができていて、と言えます。

このように、脳の働きの中に、「こころ」の座と「精神」の座とあり、さらにこころや精神と身体を結びつける座が備わっていて、これらが相まって心身の健康を保つようになっているのです。

このように「こころ」と「精神」にはその意味内容に若干の違いはありますが、こころは精神によって動かされることも多く、こころでは「こころ」という言葉を、精神を含めて、人の行動を支配する全ての脳の働きの基礎を示すものとして、「こころの健康」としたので、そこで、次の章ではこころと身体の間を、ストレス学説と共に述べる事にします。

## 第2章 ストレスと健康

皆さんは「ストレス」という言葉をどこぞで聞いたと思います。ご自分でもこの言葉を使われるのではないのでしょうか。

多分、この「ストレス」という言葉を「面白くないこと」「こころに負担のかかるもの」といった、こころに緊張を来たす出来事や環境などの「原因」を指して使ったり、その「結果」としての「くさくさした気分」や「いらだち」「怒りっぽさ」に対して使用しているのではないのでしょうか。

確かに、「ストレス」という言葉は、そうした時に使って良いのです。けれども本来の、というよりも、そもそも「ストレス」は、工学関係などでつかう「ゆがみ」を表す言葉なのですが、この言葉を医学上の言葉として最初に使用したハンス・セリエ(オーストリア・一九〇七―一九八二)の「ストレス学説」は、身体の変化だったのです。

この学説は、セリエにより一九三六年(昭和十一年)に発表されたもので、「いかなるものであれ、生体にとって異物とされるもの

に侵襲されると、それに適応しようとして副腎皮質などの内分泌腺が働き、生体は決まった生化学的反応を示す」という内容のものなのです。

セリエはその反応を「ストレス」と呼び、その状態を引き起こす「原因となる外部刺激因子」を「ストレス」と名づけ、ストレスには力、光、高温、低温、騒音、放射線など「物理的」なもの、薬物や有機物、化学物質などの「化学的」なもの、微生物やかびなど「生物的」なもの、そして不安、恐怖、緊張、怒り、悲嘆、喪失、などの「心理的」なものがある、としました。

ですから、正確には、こうした刺激因子、ストレスによって生じた生体の反応状態を「ストレス」、あるいはストレス反応、ストレス状態などというのですが、一般にはこの両方を含めて「ストレス」と使っているのです。

このストレス反応では、ショック期と呼ばれる激しい反応状態が先ずあって、それに引き続き、視床下部や副腎皮質の働きで、侵入した異物に反抗して何とか頑張って正常な状態を維持しようとして続けるのですが、ストレスの力が更に加えられ続けると、ついには疲れきって、支える力を失い、一気に組織は破壊されてしまうことになるのです。

私達は多くのストレスに囲まれて生活しています。特にこころでは心理的ストレスが問題になるのです。今回は、この心理的ストレスとストレス反応について、実像や予防法について述べる事にします。(次号に続く)

### 櫻井浩治略歴

一九三六年生まれ。新潟大学医学部卒業後、慶應義塾大学医学部精神神経科学教室で研修。後、母校の医学部精神医学教室、保健管理センター、医療技術短期大学部、同医学部保健学科に在籍して定年。専門は精神医学・心身医学。元日本心身医学会理事。新潟大学名誉教授、新潟医療福祉大学名誉教授、県医師会主催の産業医研修会の講師を長年務めた。



医療法人 愛広会  
新潟リハビリテーション病院

院長

山本 智章



## 乳幼児期から成長期の

### 骨量獲得と骨粗鬆症

骨粗鬆症は中高年期に骨量の減少を主なメカニズムとして骨の強度が低下して骨折を発症する疾患です。骨量は20歳頃までに最大骨量に達するとされ、その骨量の大小は60〜70%が遺伝的な要因で、残りは生活習慣や環境が要因となっています。最大骨量をできるだけ高い状態に獲得することが将来に渡って骨粗鬆症の予防に重要であることは間違いありません。今回は成長期の骨の健康についてまとめてみます。

骨格の始まりは胎生期に母体の中で内軟性骨化と膜性骨化という2つのメカニズムで軟骨から骨が形成されていきます。妊娠の後半には骨の石灰化が活発になりますので胎盤を通じてカルシウムとリンが胎児にどんどん蓄積されていきます。子宮内の体重増加と骨密度は正の相関があり、胎児の栄養状態は骨格の発達に重要です。胎児の骨は母体の栄養状態にも関連することが報告されており、ビタミンDの高い母体からの出生児は骨断面が大きくなります。

次に乳幼児の時期についてまとめてみます。乳幼児期の栄養摂取は直接的に骨量獲得に影響し、母乳栄養の割合が多いほど骨量が大きくなるとの報告があります。小児期は一日約1200mgのカルシウムが骨の成長のために必要です。通常食物中のカルシウムは1/6程度の吸収率です。一日のカルシウム摂取量は700mg以

上が必要であると計算されます。小児期のカルシウム補給として牛乳が重視されていますが、アレルギーで牛乳摂取ができない子どもたちの調査では骨折の発生が2〜4倍高いという結果も出ています。カルシウム摂取とともにリンの摂取についても重要です。加工食品やコーラなどの飲料品は多量のリン酸を含み、リン酸はカルシウムと結合して腸管からの体内へのカルシウム吸収を阻害して悪影響をもたらします。リン酸の多量の摂取は避けるべきです。

次に思春期は骨量を獲得するもっとも大事な時期です。骨量の増加率が最も高い時期は女子で12・5歳、男子で14・1歳との調査結果があり、男子は女子に比べて2年ほど遅れて骨量増加のピークがありますが、男子ではその後持続的な増加が続いていく結果、最大骨量は男子が20%程度高くなります。思春期の骨量獲得のための重要なポイントは運動と栄養があります。運動負荷については骨密度との関係が大きく認められ、特にジャンプなどのインパクトの強い内容の運動負荷がより高い増加効果を示します。一方で過剰な運動によって体重減少や女子の無月経などの異常は骨量増加の妨げになることがあり、適切な休息や運動量の調整が必要です。栄養面では特にカルシウム摂取量が重要です。女子の骨量増加率が最大となる12歳前後の推奨カルシウム摂取量は1日800mgですが、実際に摂取している量は609mgとかなり不足していることが解っています。アメリカでは2004年に小児科学会より学校における清

涼飲料水の販売禁止が勧告され、実施されました。

最大骨量が10%増加させると骨粗鬆症は半分減らすことが可能です。子どもたちの成長期における骨格の発達の健全化が将来の疾患予防に重要であることを認識して予防対策を日頃から実践することが期待されます。





現代人の

# 健康体力づくり

ウエルエイジング  
プログラム

上月篤子

Vol.7

## 筋肉量を増やして糖尿病予防

これまで肩凝り・腰痛など運動機能と外科的な症状との関連性について、また、姿勢と体の諸症状との関係について運動実践者の立場から書かせて頂きました。肩凝りや腰痛予防も生活習慣病予防と同じで日頃何気なく行っている活動の習慣に気を付けて、体をバランス良く使って頂くこと、そして、柔軟性や筋力といった体力要素もバランス良く保って頂くことが重要なことをお伝え致しました。

今回の内容は、筋肉量と糖尿病予防について、アメリカで発表された新しい研究報告も交えながらご紹介して行きたいと思えます。以前、日本において1,200万人の方が腰痛に悩まされ、肩凝りは、体の不調で女性が1位、男性が2位に上げる程の代表的な症状とご紹介しました。肩・腰・膝などの外科的な疾患に悩まれている方も多いと思えますが、

糖尿病の患者数は、237万人で入院患者の16%という厚生労働省の報告があります。また、外来患者の10人に1人は糖尿病をもっているという統計もあり、「強く疑われる人」の890万人と「可能性を否定できない人」の1,320万人をあわせても2,210万人、日本の人口の約6人に1人が予備軍ということになります。

世界にも糖尿病人口は、3億6,600万人と年々増加傾向にあり、2006年国連により、毎年11月14日は、「世界糖尿病デー」と定められ糖尿病に関する理解を深め予防や治療を促進しようとする動きがおきています。日本のみならず糖尿病の脅威は、世界的に短期間で拡大しているのが現状です。世界中が抱える深刻な健康問題と言っても過言ではないでしょう。

### 糖尿病について

ここで糖尿病についての基礎的な知識を整理しておきたいと思えます。

糖尿病は、基本的には「糖の代謝異常」のことで、血液中の大量のブドウ糖が本来エネルギー源としてたくさん取り入れられるはずの筋肉や脂肪細胞が取り入れられなくなってしまう点が病気の本質です。本来体内で正しく利用されるべきブドウ糖が利用されないまま尿から大量に流れ出るようになりますので、これが【糖尿】と呼ばれる病名の由来と言われます。このように「ブドウ糖をうまく体に取り入れられない」状態は、なぜおきるのでしょうか？

ブドウ糖を血液中に一定に保つために、筋肉や脂肪細胞に必要なだけ取り入れるようにコントロールしているのが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンです。この

インスリンの分泌低下や作用不足が原因となり慢性的に高血糖状態になるのが糖尿病です。

そのタイプは、大きく4つに分かれます。

- ・1型糖尿病（インスリン依存型糖尿病）
- ・2型糖尿病
- ・遺伝子の異常、感染症、免疫異常など他の病気が原因となって引き起こされるもの（薬物が原因となる場合もある）
- ・妊娠糖尿病

日本における糖尿病の90〜95%が2型糖尿病であり、一般的に、遺伝的な要素に生活習慣（過食・運動不足・肥満・ストレス）という環境因子が加わることで発症するリスクが高くなると言われています。

特に肥満になると、インスリンの働きが低下して2型糖尿病にかかりやすくなります。また、加齢もリス

クを高めます。2型糖尿病の多くは、50歳以降に見られます。

高血糖状態が続くと体内の血管がぼろぼろになって行きます。動脈硬化の進行に伴い、脳梗塞や心筋梗塞の発症のリスクも高まります。主な合併症として次のようなものがあります。

- ・糖尿病性神経症
  - ・糖尿病性網膜症
  - ・糖尿病性腎症
- 三大合併症

- ・動脈硬化（脳梗塞・心筋梗塞）
- ・足壊疽
- ・感染症
- ・皮膚病

糖尿病は一度かかると完治することはないと言われています。しかし初期の頃は自覚症状がないため、気づかずに放置して悪化している人が多く、発見された時にはかなり進行して合併症の危険もすぐそこまで来ているということも少なくないそうです。おそろしい病気でもありますが、糖尿病は、管理が重要な病気とも言われていて、糖尿病と診断されても自己管理が出来ていれば普通に不自由なく生活していくことが出来ます。

### 糖尿病の診断基準

- 1) 随時血糖値が200 mg/dl以上
- 2) 早朝空腹時血糖値が126 mg/dl以上
- 3) 75 g糖負荷試験で2時間後の血糖値が200 mg/dl以上

### 血糖値が200 mg/dl以上

1回目の検査後、別の日に2回目の検査を行う。

2回の検査でいずれも血糖値が基準値以上の場合、糖尿病と診断されます。（1回だけの検査で越えている場合は糖尿病と呼ばれます）

ただし、糖尿病型を示し、且つ次の場合は1回の検査で糖尿病と診断されます。

- 糖尿病に特徴的な症状（口渇、多飲、多尿、体重減少など）がある
- HbA1cが6.5%以上である
- 確実な網膜症がみられる

### 糖尿病の予防に朗報

—アメリカ最新情報—

今年の7月にアメリカのUCCLAの博士らが、医学雑誌に発表した研究で、体の大きさに関係なく、筋肉量が多いほどインスリン抵抗性の発症リスクが低く前糖尿病状態になりにくいことが明らかになりました。その発表によると筋肉量の比率が10%増加する毎に前糖尿病リスクが23%も低下していたそうです。

この結果から博士らは、メタボリックシンドローム予防の数値として、BMI、ウエスト周に加えて筋肉量の指標も重要であると指摘しています。これまでも糖尿病も含めメタボリックシンドローム予防からも適度な運動・バランスの良い食事・

質の高い休養は3大要素として認識されていますが、日本においては、体重管理は、体脂肪計の普及もあり、体脂肪率を下げることに大きく注目してきたように感じます。このアメリカの研究報告からすると、ちょっと視点を変えて筋肉量・筋肉率に注目して行くのも一つかもしれません。減らすから増やすという言葉の変化も意識の変化につながるのではないのでしょうか？

### 糖尿病なりやすさチェック

- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 甘いものが好き、またおやつは必ず食べる
- お酒をたくさん飲む
- 清涼飲料水をよく飲む
- 脂っこいものが好き
- 食事時間が不規則
- 朝食は食べない
- 夕食が遅く一度に多量に食べる
- 食欲がありすぎていくらかでも食べられる
- 運動不足である
- ゆっくり休めない
- 日中の移動は殆ど車やバイクなどで歩くことが少ない
- 40歳以上である
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- ストレスがたまっている
- 太っているまたはこのごろ太ってきた

厚生労働省のHPより

該当しているものが多いほど糖尿病になりやすい生活習慣ということになります。現状を把握して該当する項目が一つでも減らせるようにして行きましょう。

### 筋肉量・筋肉率の算出方法と判定法

簡単に出来る筋肉量・筋肉率の計算方法と判定法をご紹介します。まず、体脂肪が測定出来る体重計、または、体脂肪が測定出来る機械を使って体脂肪率を測定します。

- 体重60kg 体脂肪20%の場合  
体脂肪量 12kg  
筋肉量 (体重—脂肪÷2)  
60kg—12kg÷2=24kg  
筋肉率 (筋肉量÷体重)×100  
(24kg÷60kg)=40%

- BMIの計算方法  
BMI [kg/m<sup>2</sup>] = 体重 [kg] / 身長 [m]<sup>2</sup>  
[計算例] 体重60kgそして身長170cm(1.7m)の人は、  
BMI = 60 / 1.7<sup>2</sup> = 60 / 2.89 = 20.7

肥満指数(BMI)	状態
18.5 以下	痩せている
18.6 ~ 24.9	正 常
25.0 ~ 29.9	太っている
30.0 以上	肥 満

筋肉量		
BMI	男性	女性
24.9以下	22kg	14kg
25以上	24kg	17kg

筋肉率		
評価	男性	女性
高い	39%以上	30%以上
やや高い	35~38.9%	28~29.9%
標準	31~34.9%	26~27.9%
低い	30.9%以下	25.9%以下

「肥満・肥満症の指導マニュアル」  
日本肥満学会 参考

さあ、ご自身の現在の状態は、いかがでしょうか？  
「糖尿病なりやすさチェック」で生活習慣を「筋肉量・筋肉率」「BMI」の数値で現状を客観的に把握して頂けたと思います。  
次の表でご自身がどのタイプか見てください。

#### 筋肉量が多く・筋肉率高い方

筋肉率・筋肉量共に高い数値ということは、アスリートタイプで理想的な体です。きっと、活動量・栄養摂取もバランスがとれていると思います。このまま維持しましょう。

#### 筋肉量多く・筋肉率低い方

筋肉量が多く、筋肉率が低いということは、体重が多く、日頃から摂取カロリーも多いことが予想されます。筋肉量は、維持して体脂肪を減らしましょう。ウォーキングや体を動かす機会を増やしましょう。

#### 筋肉量少ない・筋肉率高い方

体に占める筋肉の割合は高いですが、筋肉量少ないということは、体重が少ないことが予想されます。食事も良質のたんぱく質の摂取を心がけ、筋トレトレーニングも行いましょう。

#### 筋肉量が少なく・筋肉率低い

筋肉率・筋肉量共に低い数値ということは、ももとの活動量も少ないことが予想されます。栄養面のバランスも見直し、活動の機会を増やしましょう。筋肉量が増えると代謝も改善します。

### 糖尿病予防の食事と運動

#### ●食事

食へ過ぎに注意してバランスの良い食事をとることが重要です。

#### 血糖値を抑える食べ方

##### 1. 1口30回噛む

早食いをすると、インスリンの分泌が間に合わないため、急激に血糖値が上昇します。1口30回噛むこと、つまりゆっくり食べることで血糖値の急激な上昇を抑えることができますというわけです。

##### 2. 食物繊維の多い野菜から先に食べる

糖分が食物繊維に絡まり、通常よりゆっくりと吸収されるため、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。

##### 3. 食後一時間以内にエネルギーを消費する

食後一時間以内に運動や入浴をすると、血糖値は抑えられるそうです。運動や入浴で汗をかくと、エネルギーとして糖分が消費され、血糖値が抑えられる。

#### ●運動

日々の生活の中で心がけて体を動かすことをおすすめ致します。非活動的な生活になることで筋肉も働く機会が少なく消費エネルギーも低下し、摂取したエネルギーが脂肪として体に蓄積された結果、肥満傾向やインスリン感受性の低下等の諸症状を引き起こします。

活動的な生活を送ることで適正体重の維持や体内の活性化にもつながります。

#### 筋肉量を高める工夫

##### 1. 積極的に体を使いましょう。

(階段の利用や一段とばし、遠回りをする、一駅(停留所)前で降りて歩く等)

##### 2. 日頃から姿勢を正す習慣をつけましょう。

(姿勢を正すことでインナーマッスルが働き消費エネルギーも高まります。)

##### 3. いつでもどこでも簡単に出来る筋トレを身につけましょう。

(椅子からの立ち上がり動作や机を利用しての腕立て伏せ等手軽に出来ます。)



上月 篤子 (こうづき あつこ)

Kouzuki Atsuko

株式会社ボディムーブズ代表取締役

アメリカスポーツ心臓学会認定  
ヘルス&フィットネスインストラクター

フィットネスクラブでの企画運営に関わるアドバイザー、スーパーバイザー、また、インストラクターの育成・研修等経験し、18年前に独立。企業における健康づくりの企画・運営及び、フィットネスクラブでのレッスン、パーソナルトレーナー、イベント等各種の業務を受託している。





## 株式会社 オーシャンシステム

### 一、会社概要

本社所在地：新潟県三条市西本成寺  
二丁目二六番五七号  
従業員数：二五九二名

### 業務内容

- 小売事業部：「チャレンジジャー」「業務スーパー」の主力二業態で食品スーパー三八店舗を展開
- ランチサービス事業部：企業向けデリバリー弁当「フレッシュランチ39」を八工場、店舗販売の「こしひかり弁当」八店舗を展開並びに企業内食堂の運営受託
- 宅配事業部：「ヨシケイ」ブランドによる食卓のニーズに応えた新鮮な夕食食材を一七営業所より配達
- フードサービス事業部：割烹旅館「海風亭 寺泊 日本海」ファミリ

向けラーメン店「丸源ラーメン」の経営

当社は、一九六三年（昭和三八年）の創業以来、「より良いものを、より安く」の理念のもとに、「食」を通じてお客様に「満足と豊かさ」を提供することを経営理念として、積極的な事業展開を行っております。



プロの品質とプロの価格

業務スーパー



### 二、安全衛生活動

当社は、「環境管理」、「作業管理」、「健康管理」を柱として安全衛生活動を推進しています。「環境管理」、「作業管理」については、品質法令課を中心に、作

業場の環境から健康を害する要因を取り除き、また、作業を安全に、かつ健康的に取り組むために作業の方法・姿勢・時間・使用器具・保護具の管理等について定期的に巡回指導を行い、従業員の安全衛生管理に取り組みしております。また、リスクアセスメント実施一覧表の作成に着手し、「労災0（ゼロ）」を目標に積極的に取り組んでおります。

「健康管理」については、年一回の定期健康診断並びに健康保険組合との直接契約による四〇歳以上の従業員には三年ごとに「人間ドック実施規程」に基づいた人間ドックを受診させています。その他に、過重労働対策として、総労働時間の把握、労働時間を減らすための検討・指導。産業医との面談を実施しております。徐々にではありませんが、周知・浸透度合いは上がっているものと思えます。

また、近年注目されている「メンタルヘルスケア」対策については、今年度より取り組みを始めました。まずは管理職層、衛生管理者への教育と、四つのヘルスケアのうち、セルフケア・セルフチェックの理解と浸透を目標に、気付いてからではなく、発生させないための「快適な職場作り」を目指します。改めて「健康」と「安全」の重要性を認識し、メンタルヘルスを始めとする「健康」と「安全」の様々な制度の構築・指導・周知を継続し、より一層のレベルアップを図ってまいります。

## 随想 医食同源

（財）健康医学予防協会 評議員 大浦 茂郎

10月の始め寒気が入り最高気温が16度の時がありました。それまで半袖でいた私ですが急に長袖に着替えました。寒暖の差が大きくあまりの環境の変化に耐えられず体調を崩された方もいると思います。その日の夜、夕飯に暖かい鍋料理を食べた時、とても美味しく温まりました。医食同源という言葉がありますがその時々々の環境にあった食事をチョイスする事が健康を維持するものだとあらためて思いました。私は鍼灸師の資格を数年前に取りその業を行っておりますが、職業柄、東洋医学の本を読むことがよくあり普段の何気ない生活にも健康になれるヒントを日々探しております。

以前東洋医学の雑誌にこんなことが書かれていました。古代中国では医師を4つのランクに分け、中国古代の王朝である周王朝の制度週問を述べた『周礼』によれば、最高位の医師は「食医」、すなわち王の食事の調理・管理を任されていたのです。食医に次ぐランクは「疾医」で今の内科医系医師。次は「瘍医」で今の外科系医師。4番目のランクは獣医であったとのこと。

さきほど書きました医食同源という言葉でも古代中国では「薬」としての「食」の重要性が古くから指摘されており、食事が治療の重要な位置を占めていたのだと思えます。また今日、生活習慣病と言われる病気は、まさしく、この「医食同源」に関わる病気です。よく、カラダに良い食べ物とか、何々病に効果のある食物とか、耳にしますね。その時のキーワードは、「適度」に「食べる。足りない分を「補う」ということです。つまり、「一言にしてしまえば、自分の身体に見合った食事をする」ということです。しかし私自身でもそれが全部が全部出来ずに医食同源という言葉の声を大きくして言えない今日この頃であります。ただ今年も食欲の秋が来ます。食を楽しんで味わいたいものです。

## 編集後記

今年は3月の東日本大震災を始め、全国各地で地震、そして大きな水害等が発生しております。被災者、被災地の皆様には心よりお見舞い申し上げます。とにも、1日も早い復興、復興をお祈りいたします。さて、当協会は、新公益法人制度に沿った新しい法人として、新潟県知事の許可を得て、平成23年6月1日をもって一般財団法人に移行いたしましたのでお知らせさせていただきます。

さらさらの秋紅葉も真つ盛りの気持ちの良い季節となっております。爽やかな風と陽さしを浴び、がんばろう日本と元気に行きましょう。

事務局…奈須野 清