

クリニックレター 2016.3月

〒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。

健康な食生活とは？

まずは、問題です。次の①～⑧のうち、正しいものはどれでしょうか

Q1.日本人男性はアメリカ人男性に比べてアルコール摂取量が多い。

Q2.日本人女性の砂糖摂取量は中国人女性の2倍以上である。

Q3.食事からのコレステロール摂取量はアメリカ人より日本人の方が多い。

Q4.男性の食塩摂取量は、中国>日本>アメリカ>イギリスの順に多い。

Q5.飽和脂肪酸*が悪玉、不飽和脂肪酸が善玉とは必ずしもいえない。

Q7.トランス脂肪酸**はアメリカでは2018年6月より全面禁止になるが、日本では規制処置はとられていない。

Q8.健康によい油の代表として魚油、エゴマ油などのω3系脂肪酸がある。

*飽和脂肪酸：バター・牛脂・チョコレート・ココナッツオイルなどに含まれる脂肪酸。

**トランス脂肪酸：マーガリン・ショートニングなどに含まれる脂肪酸で、心筋梗塞やアレルギー疾患のリスクを増やすことが知られている。ショートニングは、ファストフードやスナック菓子、菓子パンなどに使われている。

さて答えは・・・すべて○です。

ここから見えてくる食生活の注意点は、

アルコール・砂糖・食塩を摂り過ぎない、トランス脂肪酸が含まれる食品を摂らない、悪玉不飽和脂肪酸であるリノール酸はなるべく摂らない、などでしょうか。

特に、アルコールは一日最大30gまで（日本酒・ワインなら200ml、ビールなら600ml）と言われています。また、和食は、低カロリー、ω3系不飽和脂肪酸が多い、大豆製品が多いなど、好ましい面も多いのですが、味噌汁、麺類(の汁)、醤油、漬物など、どうしても塩分が過剰になるため、高血圧を助長することがあります。アンチエイジング的には、地中海沿岸食が理想的といわれていますが、日本人にとっては、和食をベースに、肉類、季節の果物や野菜などをうまくおりこみ、かつ、塩分を抑えた食事が理想と言えるかと思えます。もちろん、どんなに健康によい食事でも食べすぎはダメ。腹八分が大事な事は言うまでもありません！

(先月号からの続き)

自律神経を健康にするための二つの方法 その2 自律訓練法

自律訓練法は、1932年にドイツの精神科医シュルツによって体系化されたもので、心身のリラクゼーションを目標としたセルフコントロール法であり、★疲労回復 ★過敏状態の鎮静化 ★自己統制力が増し、衝動的な行動が少なくなる ★身体の痛みや精神的な苦痛が緩和される ★向上心が増す などの効果があるとされています。(九州大学附属病院心療内科 HP より)

私自身、中学時代(もう50年ちかくも前です!)に父親から自律訓練法のことを教えてもらい、以来、試験勉強などでストレスがかかったときなどに実践をしてきました。

スペースの関係で、ここには詳しく書けませんが、椅子に腰掛けたり、仰向けに寝転んだ状態で、軽く眼を閉じ、決まった言葉(言語公式)を(声には出さず心の中で)呪文のように繰り返します。言語公式は、「気持ち落ち着いている」という背景公式に始まり、第1公式「右腕が重たい⇒左腕が重たい⇒両脚が重たい」第2公式「右腕が温かい⇒左腕が温かい⇒両脚が温かい」から第6公式「額が心地よく涼しい」まで、七つの呪文(言語公式)があります。最初は、第1、第2公式を出来るようになるまで練習してみてください。

詳しくは、「自律訓練法」でサイトを検索していただければ、図入りの紹介がいくつもありますので、そちらを参照していただければよいかと思えます。

前回、ご紹介した「呼吸法」と今回の「自律訓練法」をうまく組み合わせることで、疲れた自律神経が回復していきます。

(おまけ)

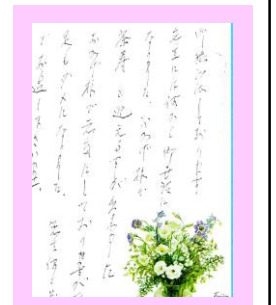
体のゆがみが原因で不眠・肩こり・腰痛などの症状がある方は、ストレッチ(藤本陽平さんの本をクリニックで紹介しています)や、以前ご紹介した、活元運動(野口整体)なども取り入れられることをお勧めします。

うれしいお便りをいただきました。

今年108才になられた女性から、「茶寿を迎えました」という、自筆の!お葉書をいただきました。

「茶」という字は「草かんむり+廿(二十)」と八十八で「108」になるため、108才を茶寿と呼ぶそうです。今もお元気で、施設で過ごされているとの事。

すばらしいです!!



クリニックレターのバックナンバーをお読みにになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。