

圧巻のボリュームでお届けする、冷たいスイーツの決定版！

# Takt 8

cap

巻頭特集

夏のひんやり

スイーツ  
50選



山涼スポット探検

フィットネス・トレーニングジム  
の体験イベント&習いごと

キレイは健康な身体から

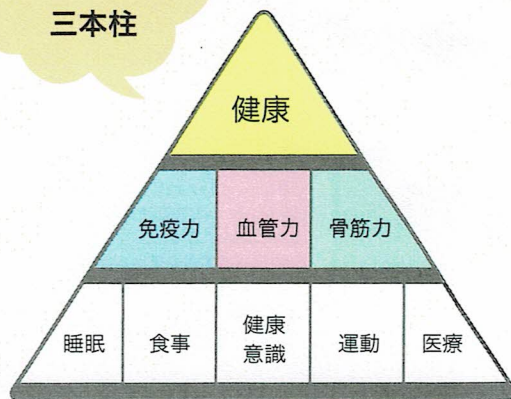


# Takt Clinic

## theme 健康を守る3つの力

健康のために必要なことは何でしょう。健康を守るためには3つの力が大切です。コロナ禍で見えてきた健康管理のポイントをご紹介します。

### 健康を支える 三本柱



### 健康であるために必要な 3つの力を強化しよう

健康のために何が大切なのかをわかっていなければ、健康ではいられません。病気になるためにもどうすべきか考えることはよくありますが、それよりも、私たちには積極的に健康になる力があることを意識してほしいと思います。

健康を守るには、免疫力、血管力、骨筋力の3つの力が大切です。これらを支えるものを知り生活に取り入れ、力を強化していきましょう。

まず、注目したいのは免疫力です。免疫力の低下が引き起こす主な病気に、がんや感染症があります。

新型コロナウイルス感染症を例に挙げると、重症化しやすいのは、高齢者、がん、慢性の肺疾患、高血圧症、心血管疾患、糖尿病、喫煙歴、肥満などがある人です。これらの人は、

免疫力が低下しています。免疫力が弱いと感染しやすく、重症化もしやすいのです。とくに、喫煙によって免疫力は非常に低下するため、禁煙が予防の第一歩といえます。また、ワクチン接種は免疫力を上げ、コロナ感染症の発症および重症化を防ぎます。

### 喫煙は血管力に 重大なダメージを与える

血管力は、健康な血管が血液をスムーズに循環させる力です。血管力の低下が引き起こす病気に、心臓病や脳卒中があります。高血圧症や心血管疾患のある人は、血管力が低下しています。血管力の低下により、血管のしなやかさが失われ、内側にコレステロールなどが付着して血管が狭く硬くなり、血流が悪くなる

## 3つの力の低下を疑うサイン

### 免疫力の低下

- タバコを吸っている
- アルコールを1日3合以上(日本酒換算)飲む
- 必要なワクチン接種を受けていない
- タンパク質の摂取が少ない
- 野菜の摂取が少ない
- 偏食している
- 運動していない
- 睡眠時間が少ない
- 肥満がある
- 肺炎を繰り返す
- フレイルがある
- 糖尿病がある
- がんがある
- 免疫抑制剤による治療中

### 血管力の低下

- タバコを吸っている
- 野菜の摂取が少ない
- 肉の摂取が多い
- 青魚の摂取が少ない
- 塩分の摂取が多い
- 運動していない
- 頭痛や肩こり
- 手足のしびれ
- 足の冷感、血色が悪い
- 足がむくむ
- 血圧が高い
- コレステロールが高い
- 糖尿病がある
- 心臓病や脳血管疾患がある

### 骨筋力の低下

- タンパク質の摂取が少ない
- カルシウムの摂取が少ない
- 野菜の摂取が少ない
- 食が細くなった
- 運動していない
- 膝や腰が痛くて歩きにくい
- 転びやすくなった
- 転んで骨折した
- ダイエットをしていないのに体重が4kg/年以上減った
- 横断歩道を青信号のうちに渡りきれない
- 握力：男性<28kg、女性<18kg
- ペットボトルのふたを開けられない



[今月の先生]

真生会高岡クリニック  
北澤 勉 院長

高岡市早川517  
☎0766-27-7666  
🌐www.shinseikai.jp/takaoka\_clinic

## 「健康を守る3つの力」を強化する実践例



### 食事について

- 炭水化物を控えめにする
- 野菜をたくさん、最初に食べるようにする
- タンパク質、とくに植物性たんぱく  
(大豆製品：納豆、豆腐)を積極的にとる
- ビタミン、ミネラルが豊富なサプリメントを飲む
- 腸内環境を整えるサプリメントを飲む

### 運動について

- 1回30分汗ばむ程度の運動を、週2回以上する
- 1日6,000歩以上歩く
- 自分にあった筋トレメニューを考えて続ける
- エレベーターより階段を利用する
- ストレッチを行う

### その他

- 喫煙しない
- アルコールは1日1合まで
- BMI：18.5～25を維持する<sup>(※)</sup>
- 定期健診を受ける
- 関心のあることを持つ
- きれいな空気環境にする
- 浄水器を利用して、身体によい水を飲む

※BMI……肥満度を表す指標で、「Body Mass Index」の略  
[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出される値

「動脈硬化」を引き起こします。喫煙は血管力にも重大なダメージを与え、若くても心筋梗塞や脳出血を起こしやすくなります。血液がスムーズに流れなくなり、内臓の働きが低下し、新型コロナウイルス感染症にかかった場合も重症化しやすくなります。肥満は、心臓や血管に負担をかけ、血管力が低下します。

**骨筋力の低下で歩行困難に筋力は何歳でも鍛えられる**

骨筋力とは骨や筋肉の力であり、骨筋力が低下して起きるフレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)は、社会問題にもなっています。とりわけ女性は、更年期を境に骨密度が低下して骨折の危険が高まり、転んで足や腰を骨折したことで、まともにも歩けなくなる事例も

しばしば見られます。筋力は、年齢を重ねるにつれ低下しますが、何歳からでも鍛えられます。100歳を越え、筋トレして歩けるようになった例もあります。

**毎日の食事や運動を見直し 身体に良い生活習慣を**

健康のために大切なこの3つの力を支えるのが、①良い生活習慣②必要な医療③健康への意識です。良い生活習慣とは、健康に良い食事、適度な運動、十分な睡眠、また健康を害するものを身体に入れない習慣のこと。喫煙や過度な飲酒を控え、運動不足や肥満に注意することです。また、病気になる場合は、速やかに必要な治療を受け、健康のために身体に良いことを積極的に取り入れて実践しましょう。

## 現代日本の代表的な疾患

