

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしょうかい

健翔会だより

61 号

西

2017・2月1日

発行所

香川県坂出市川津町

(〒762-0025) 3329-14

医療法人社団 健翔会

堀口医院

TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋, 青北

TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883

HP <http://www.horiguchi-hp.jp>

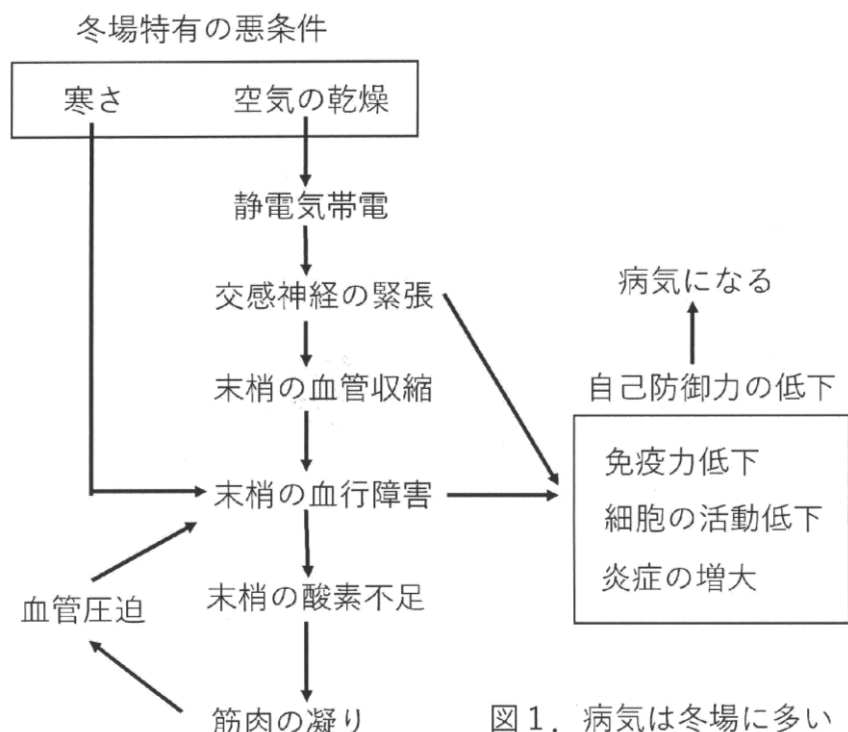


堀口 裕 先生

冬は病気が起こりやすいです。
既に病気の方は、その病気が
悪化します。
冬を元気に乗り越えよう！！

病気は冬場に多い

例年12月から翌年の3月にかけて空気の乾燥が強く、身体に静電気が溜まりやすくなります。これは寒さのために、着るものもセーターになることが一因です。ドアノブに触れてパチッと激痛が走る時は、5000ボルトくらいの帯電があると言われています。身体に静電気が溜まると、自律神経系のバランスが崩れやすくなります。そのため末梢血管が縮み、血行障害が著しくなります。これは単に手足の冷えだけでなく、血圧上昇にもつながります。すでに高血圧症の方は、それまで服用していた薬では調整できないことも多いです。また末梢の血行障害は酸素不足を引き起こすために、全身の筋肉が凝りやすくなります。硬くなった筋肉は血管を圧迫して、さらに血行を悪化させます。そして何よりも、冬場の寒さそのものが血行障害の原因になっています。ご存知の通り、私たちの身体は、すべてが細胞でつくられています。細胞を養っている栄養、酸素、水などは血管を介して細胞へ到達しています。また細胞から出る老廃物も血管を介して排泄されています。そのために著しい血行障害は、細胞の元気を奪い、細胞を病気にさせます。これを細胞の新陳代謝が悪いと言います。さらに血液中を免疫細胞が移動していますので、血行障害は免疫細胞の活発な移動を妨げ、全身の免疫力の低下につながります。同時に血行障害の血液は老廃物の蓄積が多く、なおさら免疫力が低下します。免疫力の低下は、いかなる病気も起こりやすくなります。このような理由で、病気は冬場に発生しやすくなります。また既に病気で療養中の方は、冬場に悪化し易くなるのです。



冬場に病気を防ぐ対策

1. 空気の乾燥を防ぐために室内に加湿器を置く。湿度は60%を目安にする。また薪ストーブを使う場合は、水を入れたやかんや鍋を置いて湯気をたてる。さらに室内に、こまめに洗濯物を干すのも効果的である。皮膚の保湿も忘れずに！

2. 血行を良くするために、日中に足元、腰、背中などにカイロを貼る。但し、夜間は低温やけどの恐れがあるので貼らない。また入浴はやや温めで(41℃)、肩まで浸かる。足湯でも良い。食事では、西瓜に含まれるシトルリンが一例である。これはサプリメントでも摂取できる。
3. 自律神経系のバランスを回復するために、30分程度の散歩と深呼吸を取り入れる。上記2.の温めの入浴法も良い。また足裏のマッサージも効果がある。食事では、大麦や発芽玄米に含まれるギャバ(ガンマアミノ酪酸)が一例である。これはサプリメントでも摂取できる。
4. 筋肉の凝りを解消するために、上記2.のカイロの貼付、上記3.の散歩と深呼吸、マッサージ、その他食事からのビタミンB6、ビタミンB1、L-カルニチン摂取などが挙げられる。これらはサプリメントでも摂取できる。
5. 免疫機能を高めるために上記1. 2. 3.を実施するとともに、免疫細胞の活動に必要なグルタミン、亜鉛、多糖類(ベータグルカン)、ビタミンCを摂取する。これらはサプリメントでも摂取できる。
6. ネガティブイオン(マイナスイオン)発生機は、じかに静電気を消去できる。在宅中は常時稼働させておくと良い。
7. 還元電子治療は、筋肉の凝りの解消、自律神経系の調節、免疫機能の回復、静電気帯電の除去に有効である。
8. 心身のストレスと過労をさけ、睡眠と栄養を取る。また風邪にかからないようにマスクの着用、うがいや手洗いの励行。

冬場の努力が快復をなす

風邪引きなら2〜3日、長くても一週間の治療期間ですが、重い病気では年単位の治療が必要です。そのため必ず冬の時期を通過しなければなりません。上述の通り、病気は冬場に悪化します。いかにして冬場を無事通過できるか、そこが病気を乗り越えられるかどうかのポイントになります。たびたび患者さんにお話するのは、身体のおかれる環境を、冬であってもまるで夏のごとくにしてください。それには、全身の血行を良好に維持することです。

健康講座のご案内

【場 所】 堀口医院 1階
リハビリテーション室

【日 時】 平成29年2月25日(土)
午後1時30分〜3時

【講 演】 「がん治療は風邪治療と同じ考え方」

【講 師】 堀口医院
院長 堀口 裕先生

【参加費】 無料

いろいろ豆知識

お酒（アルコール飲料）

食事制限中のお酒の楽しみ方

糖質制限やダイエットをしている人は「お酒は飲んではいけないもの」と聞いたことがあるかもしれません。たしかに、なかには糖質やカロリーが高いものもあります。でも、すべてがそうではありません。お酒は原材料を発酵させてアルコールを生成した飲み物です。そして、その原材料に適しているのが糖質を多く含む食物だったり、アルコール自体が高カロリーだったりするので、「お酒はダメ」という風潮があるのでしょう。しかし、製造方法によっては糖質が含まれないものもあります。種類を選べば、糖質制限中やダイエット中でもお酒を楽しめます。

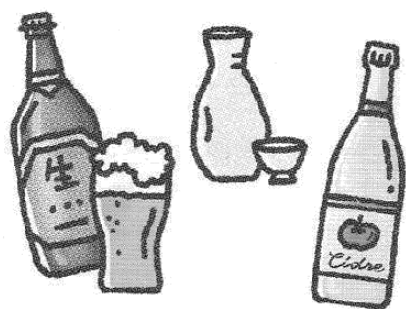
作り方からわかる酒類と、糖質やカロリーの関係

お酒の種類は、大きく分けて3つあります。これは製造方法の違いによって分けられています。

〈 醸造酒類 〉

麦や米、ぶどうなどの原材料を、酵母でアルコール発酵させて作るのが醸造酒です。ビールや日本酒、ワインなどがそうです。

醸造酒は、蒸留などはせず、基本的にアルコール発酵させたまま飲みます。そのため、原材料の糖質が多く含まれています。



〈 蒸留酒類 〉

醸造酒を蒸留させたものが蒸留酒です。焼酎やウイスキー、ブランデーなどです。

醸造酒を熱すると、水よりも先にアルコール成分が気化します。それを集めて冷やし、液体に戻して作ります。その過程で炭水化物がカットされるので、糖質を含まないお酒になります。ただし、アルコール度数の高いものが多く、カロリーは高めです。

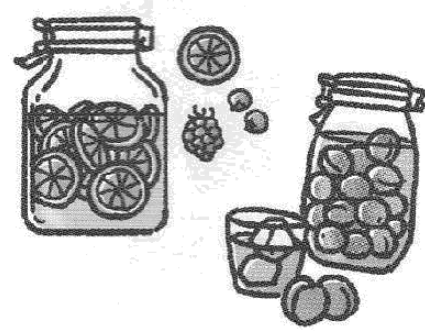


〈 混成酒類 〉

醸造酒や蒸留酒に、果物や香料、糖分で味付けしたものが混成酒です。果実種（リキュール）や梅酒などです。

混成酒の多くは蒸留酒を原料にしていますが、味付けに使われる果物などには糖質がたくさん含まれている場合が多いので、糖質やカロリーは高くなりがちです。

つまり、糖質を控えるのであれば蒸留酒がおすすめです。とはいえ、お酒を飲むとついつい食が進んでしまうもの。飲みすぎ、食べ過ぎには気をつけましょう。また病気療養中の人は必ず医師の指示に従いましょう。



糖質ゼロ・カロリーゼロ？流行りの発泡酒

昨今、まるでビールのような味がする安価なお酒が増えてきました。一般的に「発泡酒」と呼ばれるそれは、糖質やプリン体が「ゼロ」、カロリー「オフ」と謳うものも多くあります。

こうした発泡酒は、麦芽や麦が原料の一部に使われているものの、たいていは香料などによって、ビールのような味が加えられているだけです。だから、糖になりやすい原料を除いて作ることができ、低糖質、低カロリーを実現しているのです。

では、低糖質、低カロリーがまったくのゼロかというと、実はそうではありません。糖質、プリン体は100mlあたり0.5g未満、カロリー(熱量)は100mlあたり5kcal未満であれば「ゼロ」「フリー」などと表記してもよいという決まりがあります。そのため「少ない」「ゼロに近い」という意味であり、実際は微量ですが含まれているのです。

それでも、ほかに比べて数値が低いのはたしか。お酒を飲みたいときはこうしたものを選ぶとよいでしょう。

糖質制限やダイエットは、コツコツと続けてこそ効果があります。長期的に続けるためにも、お酒の好きな人は健康に問題がなければ、適量を決めて種類を選んで楽しみましょう。

☆ワインの赤と白は何が違うの？☆

「糖質制限中でも赤ワインはOK」と聞いたことはありませんか？ワインは醸造酒。糖質は高いはずなのに、なぜ赤ワインはOKなのでしょう。

その秘密は、原料と製造方法の違いにあります。白ワインは、色の薄いブドウの果実、果汁を原料に使います。つまり糖質が高く甘い部分を主に使っているのです。一方、赤ワインは濃い色のブドウを皮ごと使います。そのうえ、からく渋くなるまで発酵させるので、白ワインに比べて糖質が低くなるのです。

また、赤ワインには健康に良いとされるポリフェノールが多く含まれています。そのため、お酒を楽しむなら赤ワインがおすすめです。銘柄を選ぶときは栄養表示もチェックすると良いでしょう。

※あくまで適量を楽しむならば、のお話ですのでお忘れなく！

出典：こまどNo.49 2016年9月発行
株式会社こまど