

# あざみ通信

〒393-0047

長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550

E-mail. mail@azami-clinic.jp



あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 座りすぎは万病のもと  
▶スタッフコラム にんじんと豚肉のすりごま炒め

- ▶胃と腸の話 爆状胃とは？  
▶食べ物よもやま話 白鮭

秋も深まりキノコ類の美味しい季節になりました。日本人は世界的にもキノコ好きの民族で知られ、縄文時代の遺跡からもキノコを食べていた形跡が見つまっているそうです。そして長野県のキノコ消費量はなんと全国1位！秋の味覚を存分に楽しみましょう。



## 日本人は座りすぎ？

戦前の日本人は農業を中心とした生活で1日の運動量は現代人の10倍以上あったと推測されています。しかし戦後、自動車や全自動洗濯機など便利な生活家電品の普及により日常生活の中で歩く機会が激減しました。オーストラリアの研究機関が世界20か国の平均座位時間は調べたところ、日本人の平均座位時間は1日7時間で世界最長だったそうです。

また昨年から新型コロナウイルスの感染拡大により私たちの生活は大きく変わりました。ステイホームやリモートワークで身体活動量は大幅に減少し、1日当たりの総座位時間はコロナ前に比べて34分増えたという調査結果が出ています。

それに伴い懸念されているのが「座りすぎ」による健康被害です。近年、世界各国の研究で「座りすぎ」は喫煙やアルコールと並んで健康に悪影響を及ぼすことが分かってきており、1日の総座位時間が8時間以上になると死亡リスクも高まるとデータもあります。この座位時間には椅子にきちんと腰かけている時間だけでなく寝転がってテレビやスマートフォンを見る時間も含まれます。まずは実際に自分の在り時間は1日どのくらいか振りかえり、行動の改善につなげていきましょう。



## テレビの見すぎに要注意！

テレビの視聴時間は年齢とともに長くなり70歳以上の人は1日合計5時間以上テレビを見ているという報告があるそうです。ほとんどの人はテレビを座るか横になってみるためテレビの視聴時間は健康状態のパロメーターとして用いられます。様々な研究からテレビの視聴時間が長いほど肥満や糖尿病になりやすく、死亡率も高くなることがわかっています。また高齢者のテレビの見すぎは認知機能の低下につながるものが危惧されています。

ステイホームで家で過ごす時間が長くなっている今日ですが、テレビを見ている時も以下のようなことに気をつけ30分に1回は体を動かす習慣をつけることが大切です。



### 【座りすぎないための工夫】

- よく使うもの(リモコン、携帯電話、ゴミ箱など)はわざと遠いところに置く
- テレビのCM中は立ち上がり少し動くようにする
- 座ったままでかかとの上げ下げや、膝の曲げ伸ばし運動を行う  
(やりすぎは膝を痛める恐れがあります。無理のない範囲で日常生活に取り入れていきましょう)

## 座りすぎは万病の元

平成30年、厚生労働省は運動不足が原因で年間約5万人が死亡しているという調査結果を公表しました。座りすぎに関連して起こる病気には以下のようなものがあります。

### 1.生活習慣病

全身の筋肉の70%は下半身にあります。しかし座っていると、筋肉が全く収縮しないため代謝が低下し糖尿病や脂質異常症、肥満などを引き起こします。また動かないことによる血流の低下は高血圧を引き起こし、そういった生活習慣病からくる動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞の引き金になります。



### 2.がん

海外の研究では座る時間が長いと結腸がん・子宮がん・乳がんのリスクが高まるという報告があります。

### 3.うつ病など精神的不調

座りすぎは私たちの心にも悪影響を及ぼします。1日12時間以上座っているとは6時間以下の人に比べてメンタルの不調が3倍多いという報告があります。また企業などでは営業職など外で仕事をする人よりも経理など1日座って仕事をしているの方が精神的疲労を感じやすいと言われています。



### 4.フレイルの悪化

座りすぎは加齢によって心身が衰える“フレイル”の状態も進行させます。テレビ視聴に伴う座りすぎは歩く速さに関連しており、テレビの視聴時間が長い人ほど10年後の歩行速度が遅くなること示唆されています。

## 30分に1回は立ち上がろう！

健康維持には1日30分の運動が効果的と言われますが、日常の大半を座って過ごす人に「運動して下さい！」といきなり言ってもできるものではありません。そのため運動時間を増やすよりも、立ったり座ったりを繰り返すことで座位の時間を減らしていくことの方が現実的です。

「平日は座りっぱなしだけど週末に運動しているから大丈夫」と思っている人もいるかもしれませんが、まとまった運動をしても1日の座位時間が長ければ様々な健康障害を引き起こします。座りすぎ対策として大切なのは運動の“強さ”より“頻度”です。定期的な運動も大切ですが、座りすぎのリスク回避のためにはこまめに動き座り続ける時間を減らすことが何より大切です。企業などでは立ったまま仕事ができるデスクを導入するところも増えています。家でも30分に1回は立ち上がる習慣をつけましょう。



胃と腸の話

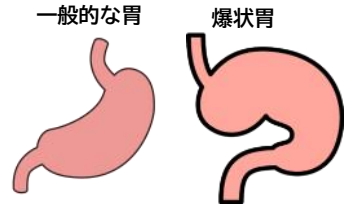
爆状胃とは？

“爆状胃”をご存じですか。内視鏡や胃のバリウムで指摘されたことはありませんか。“爆”は滝の意で、言いかえれば滝のような胃のことです。日本人は大体2割くらいの方が爆状胃といわれ、右下の図のように胃の上の部分が大きくなっており、この部分は図ではわかりづらいですが、胃の背中の方に大きく垂れ下がった形になっています。バリウム撮影時に飲み込んだバリウムが瀑布(滝)のように垂れ下がった部位に流れ落ちてしまい、胃の奥の方にバリウムが進まないでそのような名前が付いたようです。内視鏡でもカメラが垂れ下がった部分に入ってしまう奥に進まず大変苦戦することが多く、内視鏡医泣かせの胃袋です。

生まれつきのもので、異常ではありませんから治療の必要はありません。しかし、垂れ下がった部分にバリウムが入りやすいように、食べたもの

がその部分に溜まってしまい、なかなか胃から腸へ排出されず胃もたれや胸やけを生じる人が時々います。

このような症状がある人は、胃の背側に食べ物や胃液が溜まっていますので、食後にまず左を下にして寝て(左側臥位)、その後腹ばいになり、最後に右下を横にする(右側臥位)と、内容物が胃の上部から出口方向にスムーズに移動させることができ、症状が改善することがあるようですので試してみる価値はあると思います。こんな体位変換が有効でしたら爆状胃でしょう。胃の調子が悪い人は胃カメラの検査の後に爆状胃かどうか聞いてみるとういいますね。



10・11月院内展示の御案内...

日達れんげ 切り絵教室 (下諏訪) 作品展  
 日達れんげ切り絵教室の皆さんの切り絵作品を展示しています。心温まる作品の数々をお楽しみ下さい。  
 患者さん以外の方もお気軽のお越し下さい。



スタッフコラム にんじんと豚肉のすりごま炒め 医療事務 宮澤三美

【材料(2人分)】

にんじん 1本  
 豚バラ 150g  
 ごま油 小さじ2

☆調味料

酒・みりん・醤油 各大1  
 白すりごま 大2

【作り方】

- ①にんじんは棒状、豚肉は4センチ幅に切る。
- ②フライパンにごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒め、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ③調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めて出来上がり。

認知症のこと  
 一人で悩まないで！

“家族のつどい”

11月10日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



食べものよもやま話

10月 白鮭

日本で鮭と言えば「白鮭」のことを指します。白鮭という呼び名はあまり聞き慣れないかもしれませんが、白鮭は漁獲される時期や場所によって呼び名が変わります。

この季節になると「秋鮭」「秋味」と呼ばれる鮭が出回ります。「秋鮭」「秋味」とは、回遊魚の鮭が北大西洋などで2~8年程回遊した後、産卵の為に東北や北海道などの故郷の川に戻ってくる9~11月頃、産卵前に水揚げされた白鮭のことを言います。産卵前の為、身が引き締まっており、卵や白子を成長させるために体脂肪が使われているので脂肪が控えめで身はあっさりしています。

「時鮭(トキシラズ)」と呼ばれる鮭は、5~7月頃に漁獲される白鮭のことで、ロシア北部のアムール川で生まれ、北海道の沿岸付近を回遊しているところを水揚げされたものです。秋鮭と比べると希少で、年齢も若く皮が薄く柔らかく、産卵に向けて脂肪分を消費していないので全身に脂がのって美味しくと定評があります。

他にも「鮭児(ケイジ)」と呼ばれる生後2~3年程度の未成熟な白鮭で、秋鮭の大群に混じって漁獲される1万匹に1尾しか獲れないと言われる程希少で高価な物や、「目近(メチカ)」と呼ばれる産卵25~60日程前の白鮭で、秋鮭より脂肪分が多く美味しいと言われる数千匹に1尾程度の希少な物などがあります。

鮭の種類は、紅鮭、銀鮭等々非常に豊富ですが、白鮭は他の種類に比べて身の色が薄いことからそう呼ばれています。また、鮭の身の色は赤みを帯びているので赤身魚と思われがちですが、実は白身魚で、赤い身の色は鮭の餌のオキアミ類の色素によるものと言われています。

近年地球温暖化の影響もあり、日本の鮭は不漁が続いています。将来、国産の鮭はとても貴重なものになってしまうかもしれません。



管理栄養士 笠原由美