

# あき乃だより



第74号

平成30年12月発行

日増しに風が頬に冷たく感じる季節となりました。寒くなると外に出るのが億劫になったり、なんとなく気分が滅入る方も多いのではないのでしょうか。今回はそんな冬場にこそお勧めしたい適度な「運動習慣」のお話です。是非お役立てください。

＜診療時間と担当医のご案内＞ 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山	奥山 *2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 小沼	辛 2診：随時
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。  
(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。特に冬季は体調不良の患者様が増え大変混雑いたします。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

今月の火曜午前の2診担当医 12/4・12/18（福西）  
12/11・12/25（七海）

※七海：12/20（木）の診察は11:30までとなります。  
※七海：2019年1月の火曜日は七海がお休みとなります。



【年末年始のお休み】 12/29（土）～ 1/4（金）まで  
1/5（土）から通常通り診察開始いたします。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）  
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 国立市・国分寺市の特定健診をおこなっています

国立市の10～12月生まれの対象の方は12月28日まで受診可能です。（年末年始のお休みがございますのでご注意ください。）  
（国立市の1月以降生まれの対象の方でも前倒しに受診可）

国分寺市の66歳以上の8～11月生まれの対象の方は12月28日まで、12～3月生まれの対象の方は2月28日まで 受診可能です。

予約制ですので、ご希望の方はお気軽に受付までお申込みください。

1～2月は大変混み合いますのでお早めにご予約ください。

## インフルエンザの予防接種受付しております



当院にご受診されている慢性疾患の患者様には特にインフルエンザの予防接種を推奨しております。  
まだ打たれていない方はお早めにご予約ください。

市の助成対象の方（詳細は当院、または各市にお問い合わせください）  
料金：2500円  
国立市・国分寺市・その他近隣の市にお住いの対象者の方  
立川市にお住まいの方は専用の予診票をご持参ください。

一般のインフルエンザ（自費） 1回3500円  
・月・火・水・金の14:00～14:30  
・日の9:00～12:00  
・12/4（火）・12/18（火）の9:00～12:00  
上記時間帯の空いているお時間でご予約承ります。  
※高校生以上の方が対象。  
※未成年の方は保護者様同伴、または同意書が必要です。

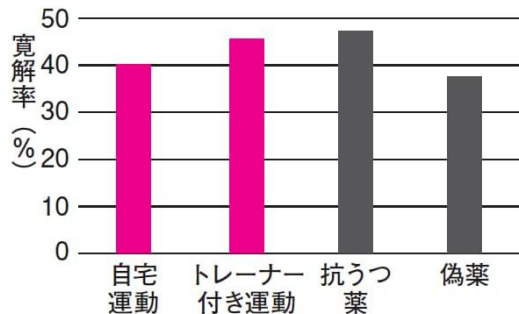
冬季は体調不良の方が増え、大変混雑いたします。  
ご予約も取り難くなりますので、必ずお電話で空き状況をご確認ください。



意外と知らない  
豆知識

### ●運動はうつに効く

国立精神・神経医療研究センター神経研究所の功刀浩部長によると、「運動量が少ない人はうつ病になるリスクが高く、運動をすとうつ病が改善するという報告も多い。動物の研究では、脳の神経栄養因子が増えることも確認している。運動療法の効果は抗うつ薬とほぼ同等という研究結果もある。」とのこと。



### 運動には薬並みの治療効果が

うつ病患者202人を「トレーナーのもとで運動」「自宅で運動」「抗うつ薬服用」「偽薬服用」の4群に分けた。16週間後、症状がなくなった人の割合（寛解率）は薬で47%。運動群もほぼ同等の結果だった。（データ：Psychosom Med. ; 69, 587-596, 2007）

また、運動は肥満予防にもなるが、実は肥満とうつには深い関係があるという。「肥満やメタボになると脂肪細胞から炎症を引き起こす物質が分泌される。この炎症がうつ病の一因であることが最近分かってきた」（功刀部長）。

### ●お薦めは手軽にできるウォーキング

川村総合診療院の川村則行院長によると、「以前、うつ病患者100人以上に日常的にどのくらい歩くか聞いたことがある。それによると1日平均7000歩以上歩いていた患者では、回復が順調で減薬もスムーズだった」とのこと。

「歩くと脳の血流がよくなり、セロトニンも増える。また、うつで家にこもりがちだった人には体力の回復にも役立つ」

### ●「冬季うつ」には日光を

気分が滅入る、眠い、朝起きるのがつらい、甘いものが無性に食べたい…。なぜか冬場だけ、そんな症状が表れるのが「冬季うつ」です。「日照時間が短くなるのが原因。日中にできるだけ日光を浴びるようにするといい。寒いと屋内にこもりがちだが、積極的に外へ出て日光浴の機会を持とう。」（川村院長）

### ■(参考)運動の目安

厚生労働省は、生活習慣病予防のために必要な身体活動量、運動量の平均を求めて「健康づくりのための身体活動基準2013」を設定しています。

その中で「メッツ」(METs)という単位が定義されています。メッツは身体活動の強さを「エネルギー消費量が、安静時の何倍に相当するか」で表したもので、椅子に座って安静にしている状態が1メッツになります。例えば普通のスピードで歩くのは3メッツに相当します。

表1 同じ1METs・時に相当する活発な身体活動

活発=3METs以上



\*3METs の身体活動を20分(1/3時間)行った場合=1METs・時

厚生労働省は、運動量の目標値を、「週に23メッツ・時の活発な(3メッツ以上)『身体活動(運動・生活活動)』、さらにそのうち4メッツ・時は活発な『運動』をすること」としています。(65歳以上では週に10メッツ・時(強度を問わない))

	身体活動 (=生活活動+運動)	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分 (=10メッツ・時/週)	—
18~64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分 (=23メッツ・時/週) *歩行またはそれと同等以上	3メッツ以上の強度の運動*を毎週60分 (=4メッツ・時/週) *息が弾み汗をかく程度

(例えは10分多く歩く)  
今より少しでも増やす  
世代共通の方向性  
世代共通の方向性  
運動習慣をもつようにする (30分以上の運動を週2日以上)