

# あき乃だより

第86号

2019年12月発行



早いもので令和元年も残り少なくなりました。年末、年始は、飲みすぎ、食べ過ぎで血糖値もあがりがちです。そこで、今回は自宅でできる血糖値を下げるための運動「スロースクワット」をご紹介します。

<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 仲山	奥山 藤原・仲山	奥山 内田	黒澤	奥山 岡田	奥山 岸本	加納 2診随時
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診

## 【お知らせ】

### ・火曜2診担当医

12/3（担当医：藤原） 12/10（担当医：仲山）  
12/17（担当医：仲山） 12/24（担当医：藤原）

・12/6（金）の奥山は休診（代診担当 午前：黒澤、午後：岡田）

年末年始のお休み 12/30（月）～1/5（日）まで。  
1/6からは通常通り診察致します。



【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、お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。  
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。

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>

## 国上市・国分寺市の特定健診を受付中です。

国上市在住の10～12月生まれの対象の方は当院では 12月28日まで、1～3月生まれの対象の方は 2月28日まで受診可能。

それ以外の生まれ月の方も、市に申告し受診券を送っていただくことで事前、事後の受診が可能となっております。

国分寺市在住の66歳以上の8～11月生まれの対象の方は当院では 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。（有効期間の変更はできません。）

予約制になっております。

2月は大変混み合いますのでお早めにご予約ください。



## S37.4.2～S54.4.1お誕生日の男性を対象とした風しん抗体検査及びワクチン接種制度の受付をしております。

S37.4.2～S54.4.1までの間に生まれた男性の方を対象に、風しんの抗体検査及び予防接種費用の助成（自己負担なし）を行っております。抗体価が不明な方は、まず抗体検査を受けていただき、抗体価が不十分であった場合、予防接種を受けていただけます（いずれも1回）。

全国どの自治体の方でも当院でお受けできます。予約制となりますので、ご希望の方はご予約お願い致します。

クーポン配布前の事前取寄せは各自自治体へお問い合わせお願い致します。

（国上市：042-574-3311）（国分寺市：042-321-1801）  
あき乃クリニック 042-580-1255

## インフルエンザ予防接種（予約制）のお知らせ

消費税の改定及びワクチンの価格高騰に伴い価格を改定しております。  
（自費ワクチン1回4000円／市の助成ありの自己負担は2500円）  
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

### ワクチンのご予約について

通常の診察時のワクチン接種：診察室、または受付にてご予約ください。  
ワクチンのみの来院：お日にちが決まっております。詳細は受付まで。

ワクチン入荷不足が発生した場合、ご予約日をずらしていただく可能性がございます。ご迷惑をお掛け致します。



## 意外と知らない まめ知識

血糖値を下げるためには毎日の食事制限とウォーキングが効果的だと思われている方は多いと思いますが、続けるのはなかなか難しいというお声をよく聞きます。なかでも運動が続かないというのは糖尿病の予防や治療の大きな問題となっています。そんな方におすすめなのが今回ご紹介するスロースクワットです。1週間のうち2日、このスロースクワットを行うと、筋肉の一部が「桃色筋肉」に変化。桃色筋肉は糖と脂肪をダブルで消費できる、糖尿病対策にうってつけのスーパー筋肉なのです。食事をしても血糖値が上がりにくい体が変わっていくのです。

### ●「桃色筋肉」をつけよう

糖尿病対策としていま医学界でも大注目されているのが「スクワット」。全身の筋肉の7割を占める下半身の筋肉を動かすことで、エネルギーを効率的に消費できるからです。

また器具を使わず自分の体重だけを負荷とする低強度のスクワットを繰り返し行うと、筋肉の「質」に変化が起こります。人間の筋肉は持久力に優れ、脂肪を消費しやすい「赤筋」と、瞬発力に優れ、糖を消費しやすい「白筋」で構成されていますが、低強度のスクワットを続けると白筋が「桃色筋肉」に変化します。これは白筋の細胞の中にミトコンドリアという器官が増えたことを示しています。ミトコンドリアは脂肪を燃やして、エネルギーを生む能力があります。つまり桃色筋肉はもともとの糖だけでなく脂肪もダブルで消費できる、糖尿病対策にうってつけのスーパー筋肉なのです。

### ●スロースクワット

桃色筋肉をつける方法として、福島県の病院で30年の実績があるスロースクワットをご紹介します。

#### ※注意！

- ・ 血圧の高い方、ひざの悪い方は、始める前に医師に相談してください。
- ・ 足腰に不安がある方、運動が苦手な方は、最後に紹介するイスを使う方法から試してみてください。
- ・ 痛みが出た場合はすぐに運動をやめてください。

- ① 足を肩幅よりももっと広く開きます
- ② 10秒かけて ゆっくり腰を下ろしていきます

#### 【ポイント】

- ・ ひざを痛めないために、膝がつま先と同じ方向を向くように。また膝はつま先より前に出ないようにする。
  - ・ 息を止めると血圧が上がってしまうため、数を声に出して数えながら行いましょう。
- ③ ひざを90度くらいに曲げたら2秒間キープ。そして立ち上がります。
  - ④ 上記②③をくりかえし10回行います。3～5分の休憩を入れてまた10回。休憩を入れてまた10回の計30回行います。（休憩の代わりに別の運動を行ってもかまいません。）これを1日の運動として週2～3回行います。まずは3か月を目標に続けてみてください。



#### 足腰に自信がない場合のピントレ



足腰に不安がある人や運動が苦手な人は、後ろに安定のいいイスを置き、前にテーブルやイスで支えを作って行うと転倒予防になります。連続10回は難しかった人は、足を大きく開いて負荷を軽くすることで10回を目指しましょう。

その他の簡単にできる運動療法のご紹介動画をスマホで見ると場合はQRコードを読み込んでください。



MSD製薬様動画



小野薬品様動画

※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を元にしています。  
・ NHK ガッテン「血糖値がみるみる下がる！謎のポーズで体質改善SP」  
<http://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20181003/index.html>