

あき乃だより

第116号 2022年 6月 発行



梅雨の季節がやってまいりましたが体調を崩されてはいないでしょうか。5～6月は気温や湿度の変化が激しく、体調を崩される方が増える時期でもあります。日々の体調管理に気をつけて健やかに過ごしてください。さて、雨の多いこの季節は外出も億劫になりますね。それだけでなく新型コロナウイルスで在宅勤務が増えて、お家の中で座りっぱなしであまり動かないという方も多いのではないのでしょうか。今回はそんな方に、長時間座ることの弊害と、その対策をご紹介します。是非お役立てください。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。
東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時～曜日により異なる)
東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10～21時)

<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 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
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、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>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

発熱、風邪外来については、現在リスクの高い慢性疾患を持つかかりつけの患者様のご予約を優先とさせていただいているため、一般の患者様の予約が取りにくくなっております。ご不便をお掛け致しますがご理解の程宜しくお願い申し上げます。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の方
接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種：当院で予診票をご準備しております。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが、市報や市のホームページ、送られてくる予診票に接種場所の案内が記載されています。住民票所在地の市区町村での接種となります。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

新型コロナワクチン予約・案内センター
国立市：042-505-4114 (祝日除く9:00～17:00)
国分寺市：042-320-3020 (月～土8:30～17:00)
立川市：0120-741-567 (全日8:30～17:30)



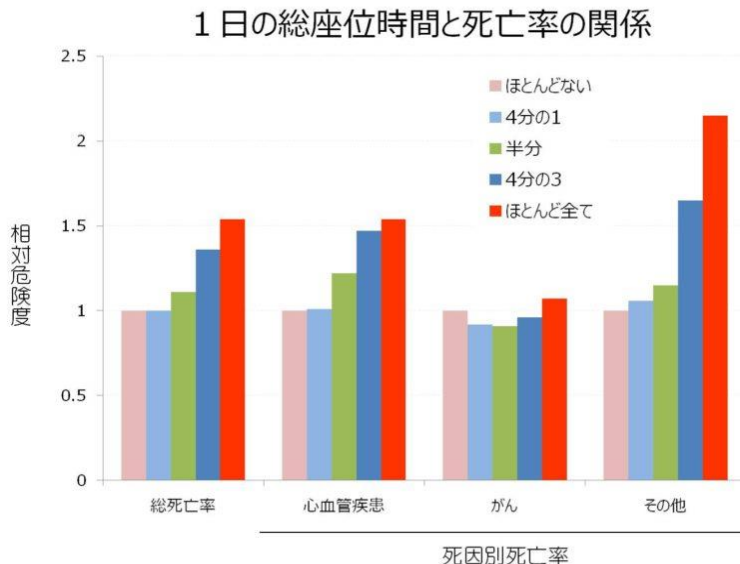
意外と知らない まめ知識

●座りすぎは喫煙や飲酒と同じように体に悪い？

日本人の平均座位時間は、世界最長の7時間という結果がシドニー大学などオーストラリアの研究機関の調査でわかりました。長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まるといわれ、

2011年、WHO（世界保健機関）によれば、「世界で年間200万人の死因になる」という発表もあります。

WHOの発表では、喫煙は世界で500万人以上、飲酒は300万人以上の死因といわれています。いまや“座りすぎ”も喫煙や飲酒と同じように健康リスクを脅かす問題の一つなのです。



●日常のなかで“動く”ことを意識しよう！

職場や自宅の中での座りすぎの健康リスクを緩和するには、座っている時間を少しでも短くするのが第一です。職場では会議を立てて行ったり、昇降式デスクを利用したりするのが効果的です。しかし、デスクワーク中心のビジネスパーソンや、トラックやタクシー運転手などの運転業務を担っている人など、長時間座り続ける必要のある人たちにとっては、座る時間を短くするのは限界があります。そこで、できるだけ仕事の合間に“立つ”、“動く”ことを意識しましょう。30分に1回立ち上がり動くと、座りすぎによる健康リスクを軽減するといわれています。

立ち上がることができない場合は、かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりするなど、エコノミークラス症候群の予防方法を参考にした足の運動もおすすめです。

一方、自宅では下記のような対策はいかがでしょうか。

- ・在宅勤務中のリモート会議には立って足踏みしながら参加する。
- ・テレビをみるときは踏み台昇降しながら見る。
- ・スマホは時間を決めてみる。
- ・「血管のばし」ストレッチ体操を朝と夜の2セット行う。座り過ぎによる下半身のうっ血を緩和し、血管をやわらかくする効果が期待できます。

**柔らかく血管を
手に入れる！** 家で簡単ストレッチ！
5つの“血管のばし”

ストレッチは5種類あります。両足2回、30秒ずつ伸ばします。朝と夜の2回、行ってください。

No.1 ひざ裏の血管伸ばし

- ① 片足を前に出す
- ② ひざに両手をそえる
- ③ しっかり体重をかける

No.2 足の付け根の血管伸ばし

- ① 正座する
- ② 両手を前につく
- ③ 片足を後ろに伸ばす

No.3 太もも前の血管伸ばし

- ① 両足を伸ばして座る
- ② 両手を後ろにつく
- ③ 片足を後ろに曲げる

No.4 ふくらはぎの血管伸ばし

- ① しゃがんで片足を前に出す
- ② ひざに両手をそえる
- ③ しっかり前に体重をかける

No.5 おしりの血管伸ばし

- ① 寝る
- ② 片足を抱える

注意 ストレッチの間に30秒ほどの休憩を挟むのがコツです。
整形外科的な疾患のある方や関節などの痛み症状が出る方は行わないでください。

●座りすぎはメンタルヘルスにも悪影響が

座りすぎは体の健康だけではなく、心（メンタル）にも悪影響を与えます。（公財）明治安田厚生事業団体力医学研究所の調査によれば、1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べて、メンタルヘルスの悪い人が約3倍も多いことがわかっています。座りすぎによる疲労やストレス過多は「うつ病」にもつながりかねません。

疲労感やストレスをやわらげるには、日頃から有酸素運動を取り入れ、神経伝達物質セロトニン、通称「幸せホルモン」の分泌を促すのが有効です。日常生活の中で「歩く」ことから心がけてはいかがでしょうか？

※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。

- ・スポーツ庁デポルターレ「日本人の座位時間は世界最長「7」時間！座りすぎが健康リスクを高める」
- ・理学療法士 SGM の備忘録「座りすぎが病気を生む！リスクと運動など対策について」
- ・NHK「あしたが変わるトリセツショー：「血管」のトリセツ」