

メディカルフィットネス fine では、**高血圧、糖尿病、脂質異常症**の診断を受けた方を対象に**メディカル会員**制度があります。ご利用料金を**格安**でご案内しております。



## 今週の**花言葉**

**ストレッチア**

輝かしい未来

**アンスリウム**

煩惱

**ドラセナ**

真実さ

## 松田院長からあなたへ 耳より情報!

「冬の汗」は夏よりクサイ 対策は？

五味常明（ごみ・つねあき）五味クリニック 院長 流通経済大スポーツ健康科学部 客員教授

冬の汗について五味先生が丁寧に解説されているので紹介します。

### ◆皮膚の「汗臭」と衣類の「付着臭」が混じってニオイが増

あまり汗をかかない冬は汗腺の機能が落ちて、成分が濃いネバネバ汗をかきやすくなります。また、衣服の重ね着などで汗が衣類内にこもるとむっと生臭い「冬の汗臭」となります。さらに、冬のコートやセーターは洗濯する機会が少ないため、染み込んだ汗や皮脂、雑菌が繁殖したりすると、かび臭い「付着臭」になります。

### ◆早足ウォーキングで汗腺を鍛えよう！

「汗臭対策」は、サラサラした臭わない汗をかくことです。冬でも積極的に汗をかいて汗腺を鍛えましょう。毎日20分くらいの早足ウォーキングが最適です。歩きながら、手のひらを「グーパー」して皮膚血行を促すと効果がアップします。

### ◆衣類の付着臭はドライヤーで飛ばす

衣類のニオイケア商品を使用する場合は、無香料か香りの少ないものを選びましょう。コートやセーターを陰干しするときには、アイロンのスチームや霧吹きで水蒸気を吹きかけてからドライヤーで送風し、湿気を飛ばします。

### ★院長よりメッセージ

冬は温熱性発汗より精神性発汗の傾向が強いそうです。「これで大丈夫」という安心感が汗を抑えるそうです。寒いと動くのが億劫になりますが、適度に身体を動かし、汗腺を鍛えて**冬の汗臭対策**をしておきましょう♪

# 運動は朝やる？夜やる？

理学療法士 法貴 篤史

こんにちは。こんにちは！めっきり寒くなってきて起きるのが大変な季節ですね。このあたりだと熊谷スポーツ運動公園などに行くと早朝からジョギングやウォーキングに汗を流している方を多くみかけます。健康への意識の高まりのあらわれでしょう。運動を行うことが体に様々な効果をもたらすことはハッキリしています。でも運動を行う時間帯はいつがいいのでしょうか？朝やる？夜やる？今回はこれについて簡単にみていきましょう。

## 朝やる派

朝の運動にはどのような効果があるのでしょうか。一般的には「代謝の促進」、「集中力の向上」といった効果があると言われています。朝、起床後は体温が最も低い時間帯になります。朝の運動によって交感神経が刺激され、代謝が促進され体温が上がります。朝は活動を始める時間になるので、朝に体温を上げておくことで日中も活発に動くことができるようです。

また、脳への良い効果も報告されています。岐阜大学で行われた研究では、朝の軽い運動が脳の前頭前野における血流を増大させるとしています(仁木ら、2012)。計算をさせる認知課題テストでも、運動後の方が点数が高くなったようです。研究では朝の運動により脳の活動が高まるため、学校などでも朝の運動を取り入れるべきとしています。一般に言われる「集中力の向上」も脳への血流の増加が影響しているのでしょうか。朝の運動で体全体にスイッチを入れられれば、生活リズムも安定するでしょう。



## 夜やる派

朝はお弁当を作ったり家事をしたりで忙しい！という方には夜の運動があっているでしょう。夜は比較的自由的な時間を作りやすいのでストレッチやランニングをしている、という方も多いのではないのでしょうか。普段仕事でデスクワークなど行って体がコリやすい場合も、運動による血管の拡張作用でコリや疲れが取れやすいとも言われます。

また夜に運動をやるメリットとして、「良質な睡眠をとることが出来る」という点もあげられます。軽度の睡眠障害がある方を対象に行った実験では、運動の有無で唾液中のストレスに関する成分を調べたところ、「睡眠によるストレス緩和作用はストレッチによって亢進される」という結果になりました(永松ら、2014)。軽いストレッチを寝る前に行った場合、よりリラックスした状態で眠ることができ睡眠の質が上がるということが言えると思います。



## まとめ

運動に最適な時間帯について調べると、朝の方が総合的にはメリットが大きいようです。運動自体が体温を上げるもので、夜は寝るために体温を下げる必要があるので向いていないという意見が多いようです。ただ夜もストレッチのような軽い運動であればリラックス効果もありその日の疲れをとることにもつながります。うまく運動の内容を考えながら継続的に行っていきたいものですね。