

夏は**脳梗塞**と**熱中症**が多く発症してしまいます。
水分補給とこの時期の脳ドックで**脳梗塞・熱中症**を予防しましょう！



今週の **花言葉**

日扇

個性美

ピンクッション

どこでも成功を

リンドウ

正義

松田院長からあなたへ 耳より情報！

1日1杯ソフトドリンクを水やコーヒーに変えると、糖尿病リスクが14~25%減少！ —約10年間にわたり成人、約2.5万人を追跡調査— **Diabetologia**

糖尿病のうち2型糖尿病は食べ過ぎや運動不足などの**生活習慣が原因で起きると**言われており、日頃からの生活習慣に気をつけることが大切です。今回、イギリスの研究チームが「飲料と2型糖尿病の発症の関係」を調べたので紹介します。

◆約10年間にわたり成人約2.5万人を追跡調査

参加時に糖尿病を発症していない英国の成人25,639人を対象に7日間の食事の記録から飲料摂取を評価し、糖尿病の発症との関係を分析しました。

◆ソフトドリンク、甘味乳製飲料、人工甘味飲料と相関

約11年間の追跡調査のうちに、847人が2型糖尿病と診断された。ソフトドリンクと甘味乳製飲料、人工甘味飲料は2型糖尿病の発症リスクと関連しており、砂糖を入れた紅茶およびコーヒー、フルーツジュースは関連していませんでした。また、**甘味飲料の摂取量が多いほど糖尿病の発症リスクが高くなる傾向**にありました。1日に1杯、ソフトドリンクまたは甘味乳製飲料の代わりに**水もしくは無糖の紅茶/コーヒー**を摂取すると発症リスクが14~25%減少した。

★院長よりメッセージ

1日1杯だけでも水や無糖のコーヒー、紅茶に代えるだけで糖尿病が予防できる可能性があるのは嬉しいですね。これならできそう！と思う方も多いのでは?!(^~^)!

新入職員紹介

理学療法課

名前:法貴篤史(ほうきあつし)

出身地:埼玉県戸田市

趣味:音楽鑑賞、バスケットボール



8月からまつくりの職員として働かせていただいています、法貴篤史といたします。

経験年数は今年で7年目になります。以前の職場は県内の病院で、主に骨折や変形性関節症の術後の患者様を多くみてきました。膝関節や股関節の病態に興味があり、少ないですが学会での発表なども行ってきました。それらの経験を生かして、患者様のお役に立てるように頑張りたいと思います。

熊谷は以前も訪れたことはありましたが、まだまだ土地勘がありません。出身の戸田市は埼玉県の南端になっており、北端に位置する熊谷と距離は遠いです。学生の頃までは正直、あまり来たことがありませんでした。ただ、社会人になり春のさくらマラソンに出たり、夏の花火を見たりと、熊谷を訪れる機会があり、熊谷にはたくさん楽しい思い出がつまっています。これからもっともっと熊谷、妻沼のことを知りたいと思っていますので、地元の皆さんにも色々教えてもらえると嬉しいです。

これからまつくりの一員として皆さんに認めてもらえるよう、精一杯頑張ります。よろしくお願ひします！

では、地域の話が出たところで、「地域・土地」にまつわるトピックをひとつ紹介します！

「住んでいる地域が違くと運動機能は変わるのか??」

2010年に日本で行われた研究に、運動機能と居住地域の関係を調べたものがあります。

離島に住む人と都市部に住む人を対象とし、生活習慣や環境が大きく異なる地域間で、運動機能を比較し、差があるかどうかを調べた研究です。ここでは運動機能として握力と歩行機能をみていますが、結果は…



「離島に住む人の方が歩行能力が高かった」というものでした。

なぜ離島の人の方が歩行能力に優れていたのか？その理由を研究した人は次のように述べています。

- 生活習慣、食生活、自然環境、対象者の気質(性格)など…が影響しているのではないか。
- 都市部に住む人よりも、生活に不便な離島に住む人の方が、自分の足の力で歩くため、元気だった！
- 都市部でも文化的背景に合わせて、生活を導入しても良いのではないか(歩く習慣をつける、など)

この研究は対象となった人数も少なく、あくまでも参考程度のものだと個人的には思います。都市部の人の方がスーパーなどが近いし、あまり車を使わないから歩いているのでは？という気もします。皆さんがお住まいの地域はどうでしょうか？

いずれにしても運動機能、特に「歩く機能」は普段の生活をどのように過ごしているか、が重要ということだと思います。ただし、気をつけないといけないのは、ただやみくもに運動すればいいという訳ではない、ということです。その人に合わせた運動の方法と量があると思います。適切な運動量・方法について、気になる方はぜひリハビリスタッフまで！