

ランナーズに院長先生と理学療法士の先生が特集されています！
待合室にありますので宜しければ是非見てください！(^♪



今週の **花言葉**

サンキライ

屈強

姫りんご

選ばれた恋

クジャクヒバ

不滅

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆低炭水化物ダイエットによる代償とは？

—1,369 人のデータを分析— **The British journal of nutrition**

白米や麺類、パンといった炭水化物を控えるという方法で知られる**低炭水化物ダイエット**。体重の減量に良いと言われてはいますが、健康に与える影響は無いのでしょうか。低炭水化物食の健康に与える影響について報告されたので紹介します。

◆11 の研究 1,369 人について分析

研究チームは過去の 11 件の研究論文をまとめ、合計 1,369 人を対象にしたデータを統合しました。食事療法を半年以上継続している人について、低炭水化物食を摂取する群と低脂肪食を摂取する群に分け統計解析を行いました。

◆低炭水化物食は健康に良い？

低炭水化物食の継続により、**低脂肪食よりも体重減量効果はあるが、悪玉コレステロールの値は上昇する**という結果でした。

★院長よりメッセージ

炭水化物はタンパク質や脂質と並び、**3 大栄養素**の一つであり、健康的な生活を送るうえでとても大切な働きがあります。そのため、炭水化物を制限することで一番問題となるのが、日常生活に支障をきたすということです。具体的には、**脳が正常に働かず、ボーッとしたり、集中力の低下、無気力などが引き起こされる**のです。一方、コレステロールの状態を良好に保つことは、心臓病や脳卒中の予防には大切だとも言われていますので、低炭水化物食を取り入れる場合には注意が必要かもしれません。いずれにしても、極端な制限によるダイエットは危険ですね！

理学療法課からのお知らせ (為ヶ谷 祐太)

「皆さんは、普段から家事や畑・庭仕事以外に運動をしています？」

現在、日本の平均寿命は **80 歳** を越えるようになりました。その一方で健康寿命（誰の手も借りず自立して健康に生活できる年齢）は、**約 70 歳** とされています。つまり **約 10 年間は誰かの助けがないと生活できないということになります。**

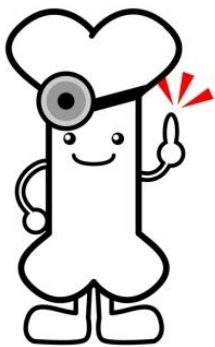
病気やケガをしたい人はいないですし、周りの手を借りたくない方はたくさんいると思います。しかし、日本は周りの先進国と比べて『**病気の予防**』ということに対して **意識が低い** とされています。この 10 年間に健康に過ごせるかが注目され、国や自治体などでも様々な政策がされています。



そこで... 皆さんは、**健康ポイント制度**という言葉を知っていますか？

健康ポイント制度とは、**運動や検診などを行った人がポイントを受け取って商品券などに交換する制度です。**現在、国と連携してこの制度を行っているのは、6 都市に限られています。近年スポーツを通して健康寿命や医療費の削減を目標に独自で同じような制度を取り入れている自治体が増えています。（熊谷近辺では加須市・行田市が行っています。）

国の調査では、この制度を導入した結果、参加した 40 代以上のおよそ 1700 人の昨年度 1 年間の医療費について、参加しなかった人と比べたところ、1 人当たりおよそ **4 万 3000 円** を抑えたことがわかり、医療費抑制の効果が実証されました。また調査には 1 万 2000 人余りが参加していることから、今回の結果を基にシュミレーションすると全体で **5 億円** ほどの医療費抑制効果があり、健康ポイント制度の事業費 3 億円余りを上回っているという結果となりました。



この制度は、ポイント制で商品券などの付加価値により運動を促すという大胆な政策ですが、結果的に医療費抑制つまり健康維持に繋がることがわかります。現在の熊谷市では健康ポイントは付かないですが、健康を維持するために **時間・運動量に限らず自分のできる範囲で運動すること** をお勧めします。**また熊谷市には助成金の制度がありますので定期的な検診を受けることも重要です。（行田市も助成金があります。）**

さらに、まつだ整形外科クリニックでお手伝いできることは、

道路向かいにあります「**メディカルフィットネス fine**」

で普段の運動不足を解消できます。ぜひご利用してみてください。