



【健康講座】どなたでもご利用いただける健康講座です。ご希望の方は、受付まで！

- ・管理栄養士におけるワンコイン栄養相談 【500円/回（30分）】
- ・骨粗鬆症について知ろう講座！ 【500円/回（30分）】



今週の花言葉

シンビジューム

飾らない心

スターチス

変わらぬ心

トルコキキョウ

優美

松田院長からあなたへ 耳より情報

■1日35分のウォーキングがうつ病の予防に効果的

Physical activity offsets genetic risk for incident depression assessed via electronic health records in a biobank cohort study Karmel W. Choi (ハーバード公衆衛生大学院)

ウォーキングなどの運動を習慣とすることで、うつ病の予防効果を得られる可能性があることが、ハーバード公衆衛生大学院の研究で明らかになったので紹介します。

■身体活動レベルが高い人ほどうつ病になりにくい？！

この研究は、大規模な前向き研究である「英国バイオバンク」に参加した成人7,968人の遺伝データを分析したものです。研究チームは、加速度計を用いて得た客観的なデータにより、運動の活動レベルとうつ病の発症の関連を調査しました。その結果、身体活動レベルが高い人ほどうつ病になりやすく、将来の発症予防にもつながる可能性があることが示されました。

■週4時間の運動を行うことで、うつ病を発症するリスクは17%低下する

ハーバード公衆衛生大学院のカーモル チョイ氏によると、週4時間の運動を行うことで、うつ病を発症するリスクは17%低下。そして「平均して35分以上の運動を毎日行うと、うつ病のリスクが軽減する。さらに運動量を増やすとより効果的で、毎日1時間の活発な運動をすることが勧められるとのこと。

★院長よりメッセージ

運動習慣は体にいいのはもちろん、うつ病の予防にも繋がるのは嬉しいニュースですね。うつ病は遺伝的要因もあると言われていますが、遺伝的リスクの高い人にも運動は効果的だそうです。運動習慣のない方は、まずはウォーキングから始めてはいかがでしょうか♪

寒い日が続いていますが、皆さんは冷え対策は万全でしょうか？ 冷えは“ちょっとした不調”と思われがちですが、多くの病気の根源に冷えがあるのではないかと今注目されています。

冷えにはいろいろな原因があります。冬の冷えというと、気温の低下や寒冷が影響して手足が冷たくなったり、体調を崩す人が多くいますが、意外な原因もあります。それは、精神的なストレスです。

近年、精神的なストレスと体温には関係があると知られるようになってきました。精神的なストレスがかかると交感神経が優位になり、体が戦闘モードになります。心拍が上がり、体温も一時的に上がります。しかし、このような状態が続くと、エネルギーがなくなり、体温は下がってきます。この自律神経の乱れが冷えを生むのです。

ストレスの多い生活をしていると、せっかく健康に気を付けていてもなかなか体が温かくなりません。ストレスを取り除けるのが一番良いのですが、難しい場合は、スポーツや趣味など、楽しくて夢中になれる活動を自分の生活の中に取り入れていけると良いでしょう。

