

## 【当院では新しい再生医療がスタートしました！】

### 脂肪由来幹細胞治療

皮下脂肪組織から採取した幹細胞を利用した治療法です。抗炎症作用と組織修復作用効果があるとされており、多くの可能性を秘めた治療法です。



## 今週の **花** 言葉

ひまわり

精神の美

カーネーション

無垢で深い愛

木苺

謙遜

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■運動不足が死亡率にも影響する？！

Daily total physical activity level and premature death in men and women: results from a large-scale population-based cohort study in Japan (JPHC study) Ann Epidemiol. 2008 Jul;18(7):522-30. Manami Inoue et al; Japan Public Health Center-Based Prospective Study Group

1日の身体活動量と死亡率との関連について、国立がん研究センター予防研究グループの井上真奈美先生らの報告を紹介します。

### ■研究方法

各人の身体活動量とその後の全死亡及び主要死因別（がん、心疾患、脳血管疾患）にみた死亡との関連を調査。身体活動量は、1) 筋肉労働や激しいスポーツをしている時間、2) 座っている時間、3) 歩いたり立ったりしている時間、4) 睡眠時間に分けています。これらの各身体活動を運動強度指数 MET 値に活動時間をかけた「METs・時間」スコアに換算して対平均的な身体活動量を求め、4群にグループ分けしました。男性 39183 人、女性 43851 人、合計 83034 人が対象として 9 年間追跡調査しています。

### ■身体活動量の多い人で死亡の危険性が低くなる

男女とも、身体活動量が多い群ほど、死亡リスクが低下し、身体活動量の最小群と比較し、最大群の死亡リスクは、**男性で 0.73 倍、女性で 0.61 倍と有意に低下**。死因別では、男性で、**がん死亡リスクが身体活動量最大群で 0.80 倍、心疾患死亡リスクは最大群で 0.72 倍と顕著に低下**、女性では、**がん死亡リスクは 0.69 倍と低下**し、心疾患と脳血管については、統計的有意性がないものの、死亡リスクの低下傾向が見られました。

### ★院長よりメッセージ

身体活動の種類によらず、全体的によく動いている人で、死亡リスクが低くなることがわかりました。適度な運動は大切ですね♪4月からリニューアルするメディカルフィットネス fine をぜひご利用ください。スタッフ一同で健康な体づくりのお手伝い致します♪

## 医事課からあなたへ

徐々に暖かくなってきましたね。晴れた日に**お散歩**してみませんか？  
散歩で沢山の効果が得られます。



### 【睡眠の質が上がる】

散歩は有酸素運動です。軽くでも有酸素運動を行うと、寝つきが良くなったり、ぐっすりと眠れるようになります。たった10分程度でも、散歩をした後はスッキリ爽快な気分になり、良い睡眠を手に入れる事が出来るでしょう。

### 【免疫力アップで健康な身体づくり】

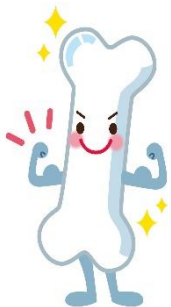
散歩を続けることで筋力が付き基礎代謝が上がるため、免疫力もアップします。風邪を引きにくくなったり、身体を動かすことによって血液の循環が良くなるので、冷え性の改善にも繋がります。朝一の散歩は体内時計を整える効果もあり、便秘解消にもピッタリ。即効性としての効果は難しいですが、日課になれば徐々にその効果を実感出来るでしょう。たった10分でも試してみない手はありませんよね。

### 【記憶力・認知力が高まりやすくなる】

朝の散歩で一定の時間、心拍数を上げるような有酸素運動を行うと、脳の記憶や学びをコントロールする海馬の神経を増やします。何も考えないで歩くよりも、周囲の花の名前を記憶したりして頭を使いながら歩くほうが前頭前野の働きがよくなります。

### 【ビタミンD不足を補える】

ビタミンDは健康な骨を維持していくためになくてはならない栄養素です。私たちの皮膚の下にある皮下脂肪には、ビタミンDのもととなるコレステロールの一種が含まれています。このコレステロールに紫外線が当たることで化学反応が起こり、ビタミンDがつくられます。別名「サンシャインビタミン」と呼ばれており、朝のたった10分でもお日様の日差しを浴びることで、ビタミンDを作ることができます。日差しを浴びながら散歩をすることで骨が作られるなんて、うれしい事ですね。



たかが散歩、されど散歩。

散歩は身体にも脳にも影響を与える効果があります。

リフレッシュやストレス解消に繋がるかもしれません。

晴れた日にふらっと散歩に出掛けてみてはいかがでしょうか。