

【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 (ASC)

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

| | |
|---------|----|
| ブラックベリー | 孤独 |
| ヒマワリ | 崇拜 |
| ガマ | 救護 |

松田院長からあなたへ 耳より情報

■塩分と高血圧

食塩（塩化ナトリウム）を過剰に接種すると、高血圧のリスクが高まることが知られています。では、なぜ血圧が上がるのでしょうか。

■血液中の水分が増えて高血圧になる！

食塩をとると、血液中のナトリウムイオンの濃度が上がります。すると体は**血液中の水分をふやすことでナトリウム濃度を下げよう**とします。そのため、血管内の圧力が高くなるのです。

■日常的に多くの塩分を接種するのは控えましょう！

一時的に食塩を多く接種したからといって、すぐに高血圧になるわけではありません。人間の身体は通常、ナトリウム濃度や血液量は**腎臓によって一定に保たれている**からです。そのため、一時的に血圧が上がっても自然に下がります。しかし、**日常的に多くの塩分摂取を続けると、血圧が下がらないままで常に高い状態**になってしまいます。

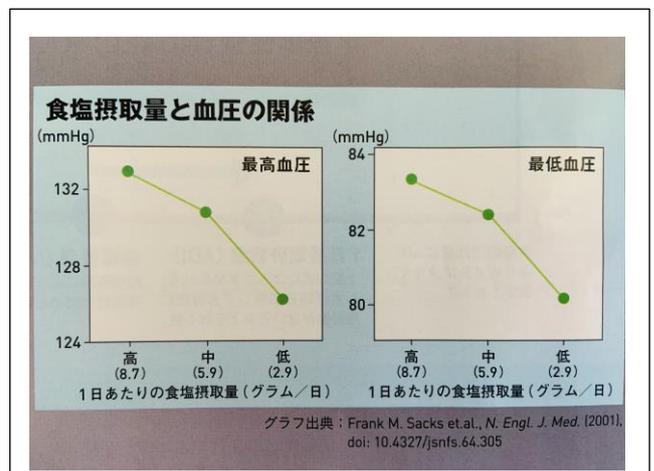
■食塩摂取量と血圧の関係

Frank 先生らは食塩摂取量が少なければ血圧は低下すると報告しています（右図）。

日本人の成人食塩摂取量（2018）では1日あたり男性11.0グラム、女性で9.3グラムと報告されていますが、厚生省の定める摂取基準は（男性7.5g,女性6.5g）で**男女それぞれ3.5g, 2.8g 減塩が必要**になっています。

★院長よりメッセージ

食塩摂取量を1日3グラム減らすと血圧が平均1~4mmHg下がるそうです。地道ですが、食塩摂取は少し控えていきましょう♪



リモートワークの良いところ、悪いところ ～運動不足のリスク～

皆さんこんにちは！まつだ整形外科クリニック理学療法科です。今週はコロナ禍で急速に広まったリモートワークについて、健康の面から考えてみたいと思います。

リモートワーク/在宅勤務という言葉自体、2020年以前はあまり馴染みのないものでした。それが去年以降、3密回避の必要に迫られて大手企業を中心に広がりました。今では日本全国で2割、都内では6割程度の方がリモートワークで働いていると言われています。そのような社会状況の中で、リモートワークによるメリットとデメリットが少しずつ見えてきています。

東京医科大学の福島講師らの研究グループでは、職場勤務と在宅勤務における身体活動の比較を報告しています。関東地方在住の2362人を対象に、インターネットによるアンケート調査が行われました。その結果、在宅勤務では職場勤務に比べ、仕事上の座っている時間が76分長く、仕事中に体を動かす時間(歩行など)は27分短くなっていました。

座っている時間が長く、歩く・立つ時間が少なくなることで様々な影響が身体に生じてきます。足が浮腫む(循環の低下)、腰が硬くなる(腰痛の発生)、脚が弱くなる(下肢筋力の低下)など。それによって糖尿病などの生活習慣病のリスクも上がると言われています。

東京医科大学の調査項目はあくまでも仕事上の運動なので、同じデスクワークでも職場勤務より在宅の方が座りっぱなしになっていることが多いということになります。通勤で歩く距離が少なくなるだけではなく、仕事上の運動量も減っているというのが意外でした。自宅での仕事は好きなときに運動ができそうな気もするのですが、なぜリモートワークで座位時間が長くなるのでしょうか？

おそらく、要因の1つは社員同士のコミュニケーション不足が挙げられると思います。株式会社リクルートキャリアが行った調査ではリモートワーク中の雑談の機会が「全くない」と答えた方は35%に上り、雑談がない人はストレスを感じやすいと報告しています。確かに雑談がなければ席を立ち、飲み物を飲むといった気分転換は少なくなるかもしれませんが、雑談ではなく同僚・上司に仕事の相談するときもメールやチャットでメッセージを送るだけで済んでしまいます。仕事上で行っていた何気ない動作がリモートワークで減少し、椅子に座りきりになってしまっているのかもしれないね。

リモートワーク中は意識的に身体を動かす必要がありそうです。忙しくて日中に散歩に行けなくても、その場で行える運動はたくさんあります。例えば椅子に座ったまま伸びをしてストレッチをしたり、膝を交互に伸ばして筋トレをしたり。できれば立ち上がってスクワットや、軽くジャンプなどできるとスッキリすると思います。それでもつつい仕事に集中しすぎてしまう方は、時計をセットして30分-1時間毎にアラームが鳴るようにするのもオススメです。

もちろんリモートワークは悪いことだけではありません。すし詰め通勤電車で我慢して乗る必要はなく、家での家族との時間も長く過ごせます。空き時間ができれば運動や料理など趣味活動に割り当てることもできるかもしれません。ニッセイ基礎研究所の調査でも、リモートワーク拡大による通勤時間の軽減は、幸福度の高まりを示す可能性があるかと結論づけています。

職場勤務・在宅勤務どちらでも、日々の適度な運動が健康増進には欠かせません。ぜひ仕事でもたまに身体に気を配ってみるようにしてみてください。身体の負担を減らし、仕事の疲れが溜まりにくくなれば、結果的に仕事の効率アップにもつながるはずです！

参考: 1. Fukushima N et al. Association of working from home with occupational physical activity and sedentary behavior under the COVID-19 pandemic. Journal of Occupational Health. 2021

2. リクルートキャリア株式会社プレスリリース(https://www.recruit.co.jp/newsroom/recruitcareer/news/20210122_02gis1f.pdf)

3. ニッセイ基礎研究所レポート

(https://www.nli-research.co.jp/files/topics/65682_ext_18_0.pdf?site=nli)