

## 【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

- ◇ ブルーファンタジア 永遠に
- ◇ スターチス 変わらぬ心
- ◇ リンドウ 正義

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■牛乳 1 日 1 杯は閉経女性には必要！？

大阪医科大学衛生学・公衆衛生学 2020. 第 22 回骨粗鬆症学会

「先生、牛乳は飲んだほうがいいですか？」とよく聞かれます。「飲めるなら飲んだ方がいいと思います。」とは答えていましたが、どれくらい飲めばいいのかわかっていませんでした。今回、牛乳摂取習慣と血中のビタミン D の指標が閉経女性の骨折リスクと関連していることが報告されたので紹介いたします。

### ■閉経女性 1205 人を 15 年追跡したデータ

1205 人の中で、15 年間の追跡中に骨折（頭蓋および手指、足趾を除く）を生じた人は 269 人。牛乳摂取の頻度は 1 日コップ 1 杯以上の方が 68%。血中 25(OH)D（血清ビタミン D）の平均は 19.4ng/mL で、20ng/mL 未満（ビタミン D 欠乏）の該当率は 52%でした。

### ■牛乳摂取 1 日 1 杯未満は骨折リスクが高い

年齢、BMI、大腿骨近位部骨折密度で調整した骨折リスクは、牛乳 1 日 1 杯以上と比較すると、1 日 1 杯未満は 1.36 倍でした。ビタミン D 値も 25(OH)D 値 20ng/mL 以上と比較すると 20ng/mL 未満の人は 1.33 倍で骨折リスクが高くなりました。また、ビタミン D 値が低くても（20ng/mL 未満）、牛乳摂取 1 日 1 杯以上の群では有意差はなかったが、1 日 1 杯未満では 1.87 倍と有意に高い結果となりました。

### ★院長よりメッセージ

牛乳や乳製品を摂取すると骨粗鬆症になりやすいという「うわさ」があります。実際にホームページやブログなどに記載している医師も少なくないようです。今回の結果は、15 年間にわたり追跡調査をしており、「うわさ」は否定してよさそうですね。牛乳摂取が少ない人では、血清ビタミン D 低値の骨折リスクがより高くなることを考えると、少なくとも「牛乳 1 杯程度の接種」が閉経女性にはいいのではないのでしょうか♪

## 夏バテ対処法



梅雨も明け、毎日暑い日が続いていますね。夏バテの原因は、人によってさまざま。

夏バテで体調を崩さないようにしっかり対応しましょう！

### 自律神経が乱れる「冷房バテ」

電車やお店、オフィスでは、かなり冷房の設定温度が低めになっていることがあります。屋内は寒いほどなのに、外に出れば猛烈な暑さ！気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまり安くなってしまいます。また、屋内と屋外行き来はなくても、冷房のきいた屋内に一日中いる人も問題。体が冷えきって血行が悪くなり、内臓の働きが落ちたり、肩こりなどを引き起こしがちです。屋内にいる時は、羽織り物やひざ掛けなどで冷えすぎないようにすることが大切です。

### 冷たい食べ物で「食冷えバテ」

キンキンに冷えたビールや、氷たっぷりのアイスやジュース、かき氷など夏になるとつい手がのびてしまう冷たい食べ物や飲み物。私もかき氷やアイスは大好きなので夏にはよく食べます。暑い日に、冷たい食べ物や飲み物をとると涼しくなり、ホッとしますよね？(^\_^)でも、こうした物ばかり食べたり飲んだりしていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下したり、胃もたれや下痢を起こすことも。暑い夏でも体のためには、冷えた飲食物は避けた方がベターです。常温の食べ物や、温かい汁物などをとり、内臓を冷やさない様にしましょう！

### 薄着すぎるのは禁物

猛暑からつい薄着をしがちですが、一日中ほとんどを過ごすのが冷房の効いた屋内である場合、体を冷やし過ぎている場合があります。服装に注意です。羽織り物などがあると便利ですね。

### 夏でもしっかり湯船に浸かる

夏の入浴はシャワーで済ませる方もいるかと思いますが、夏もしっかり湯船に浸かる事が大切。屋外が暑いので、自覚できない方も多いですが、体は冷房で冷えきっていたりするので。ただし、40℃を超える熱い湯に浸かると交感神経が優位になり、寝つきにくくなってしまいます。38℃程度のぬるめの湯に最低10分、できれば30分くらい浸かると副交感神経が優位になってリラックス。自律神経のバランスが整い、心身が元気になります。私は、湯船に浸かるのがリラックスできるので毎日湯船に15分くらいは浸かっています(^-^)

### 寝る前は明かりを暗めに

寝る直前まで強い光を浴びていると、自律神経のバランスが崩れてしまいます。寝る一時間くらい前にはパソコンやスマホの作業は終え、部屋の明かりは暗めに。明かりを調節する事で、自律神経が整い、疲れが取れやすくなります。寝る直前までスマホを見がちなので、注意したいものです(;^\_^)

### 夏でも温かい汁物を

特に味噌汁は、味噌やワカメなどから汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクト

ドリンク！アサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富。弱った内臓を元気にしてくれます。貝類の味噌汁は美味しいし体にいいので、ランチのお供によく飲んでいきます。夏バテになり、体調を崩さない様、これらを参考に猛暑を乗りきりましょう！

