みわ内科クリニック　　第５巻　第１２号　　発行日　平成２３年１２月

クリニック通信

はなみずき

年末年始は、12月29日から1月3日までお休みさせていただきます。ご了承ください。インフルエンザ予防接種受付中です。

健診うけていますか？

もうすぐ2011年もおわります。今年やり残したことはないですか？40歳以上の皆様、健康診断を受けましたか?

当院でも受け付けている西東京市特定健診。40歳以上の方が対象ですが、健診受診率は毎年40%台にとどまっています。健診を受けない理由は、人さまざまだと思います。忙しくてそんな時間はない・自分は健康だから・病院にかかっているから・・・

それでも、病気になっても治療はしないという人はいないと思います。もし病気にかかったら、それに必要な検査や治療にかかる時間や費用は莫大です。そこでもう一度考えてください。自分は健康だと思っても、年に1回は健診を受けることで、病気を早期に見つける・生活習慣の問題点を見つけることができれば、将来的な病気のリスクをへらし、治療にかかる負担を減らすことができすのです。

病院で治療を受けている場合も、 たとえば高血圧で通院していても早期がんを見つけることはできません。きちんと健診を受けることが必要です。

さらに健診の結果、再検査や治療を勧められたのに受けない方が非常に多いです。健康診断は異常を見つける第一歩ですので、次の検査や治療につながらなければ健診の意味がなくなります。健診の結果、検査や治療を勧められた場合には必ず従ってください。

今年健診を受けていない方、まだ間に合います。健診を受けて安心して新しい年を迎えましょう。

Dr. みわの一口コラム： 笑って新年を迎えましょう

今年の新年の抱負は『笑顔の魅力倍増』！素敵な笑顔で1年を乗り切ろうと始まった2011年。3月11日以来、笑うより涙を流すことがなんと多かったことか?震災当初もそうだが、時間がたつにつれ報道では知りえない大変な状況に触れる機会が増えた。当事者の方々が、少し落ち着きを取り戻し語る言葉。その状況に驚くだけでなく、それを乗り越えてこざるを得なかった方々の心情を思うと、何も言えずただ涙が出てくる。来年こそ一歩前に進んでほしいと思っても、のどに刺さった骨のように放射能の問題が引っ掛かる。それでも前向きに困難を乗り越えている東北の人たちが『希望』を決してうしなってはいけないことを教えてくれる。つらい1年だったがやはり最後は笑って新年を迎えたい。

～～～　特集　～～～

有酸素運動と無酸素運動

運動（エクササイズ）が健康維持に大切であることを繰り返し述べてきました。では、どういった運動が良いのか？これも大切な話題です。運動には2種類あります。有酸素運動（エアロビクス）と無酸素運動（アネロビクス）です。これは、運動するために必要なエネルギーに酸素を多く使うかどうかの差によって分けられます。

有酸素運動では、体内に取り込んだ酸素を使って糖質や脂肪を燃焼させます。体脂肪をどんどん燃やせるので減量に役立ちます。体重を落とすには有酸素運動が良いと言われるのはこのためです。運動開始後20分しないと脂肪が燃焼しないという説があることから、有酸素運動はある程度の長時間運動をしないと効果的ではありません。ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、水泳などをマイペースな運動すると有酸素運動になります。

無酸素運動は、酸素を多く取り入れない状態で筋肉に強い負荷をかけるので疲労物質（乳酸）が溜まります。筋肉をつける運動です。ずばり筋トレですね。ダンベル、ダッシュ、腕立て伏せ、スクアットなどです。通常の筋トレではボディビルダーのようにムキムキにはなりませんが、筋肉量は増加して身体が引き締まります。

さて、健康維持にはどちらが良いか？そうですね！どちらも必要です。心肺能力を高めるには無酸素運動が必要です。一方、足腰の衰えを防ぎ、転倒を防止するためには足腰の無酸素運動も大切です。身体は動かさないと衰えますから、健康を維持のために意識して有酸素・無酸素運動を行って下さい。

☆ スタッフから ☆

先日、山梨の田舎に行ってきました。都内を抜、緑や山が多くなってくると、日常の生活を忘れて、別世界に行く気分になります。周りに家があまりない所なので、車の音は聞こえず、鳥のさえずりや少し離れた線路を電車が通る音ぐらいしかしませんでした。時間がとてもゆっくりすぎているようで、気分もリフレッシュできました。

（受付事務　M.Y.）

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。

みわ内科クリニック
西東京市下保谷4-12-2メゾン泉１Ｆ
電話　042 (438) 7188　FAX　042 (438) 7187
ホームページもご覧下さい。　http://www.miwaclinic.net