

## クリニック通信

## はなみずき



5月23日(土)は終日休診させていただきます。



## 筋肉痛、よいの？悪いの？

運動不足を解消したい。春の陽射しを浴びて身体を動かさないと、と思っておられる方も多いでしょう。春はハイキングやサイクリングなどアウトドアに最適な季節です。しかし、いきなり運動をすると筋肉痛がでてきます。山登りでなくとも距離が長ければウォーキングでも筋肉痛が出るかも知れません。ちょっとぐらい筋肉痛が出た方が達成感？があって良い、と感じる方もおられるかも知れません(私もマラソン大会の後、身体じゅうが筋肉痛になりました)。しかし、あまり無理しすぎることは禁物です。筋肉痛は筋肉がダメージを受けた結果、生じるものだからです。

一般に、筋肉痛は、筋肉のダメージのあと、筋肉が修復され回復する過程で出

現します。これは一概に悪いことではありません。ダメージを受けた筋肉が回復すると、それ以前の状態よりも強化され得るからです。筋肉痛を生じるような負荷がかると、結果的に筋肉がだんだん増えてきます。鍛えると筋肉は大きくなります(筋肥大)。



しかし、あまりに長期間痛みが続くとき、痛みが強すぎるとき、さらには脱力が生じるような場合には注意が必要です。こういった場合には十分な休

養が必要です。回復しないまま運動をすると疲労の蓄積をまねき、ケガや故障の原因となるだけでなく、体力の消耗、免疫力の低下をきたします。

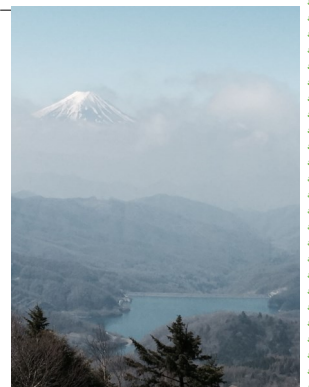
運動は健康維持に必要です、しかしやりすぎで健康を害しては本末転倒です。過ぎたるは及ばざるがごとくなり、です。



## Dr. みわの一口コラム：やはり富士は日本一の山

マラソン大会の後、珍しく風邪をひきました。のどの調子が戻らず激しい運動は控えています。それでも、天候もよくなり花粉症も一段落したので、先日、大菩薩嶺に登ってきました。登山コースとしては初心者向けですが、大菩薩嶺から大菩薩峠までの尾根歩きは、富士山や南アルプス、八ヶ岳や奥多摩の山々を望める、眺望の素晴らしいコースです。1時間弱山道を登り、尾根に出ると大菩薩湖(ダム湖)の向こうに雲の間から富士が姿を見せました。♪頭を雲の上に出し～ 富士は日本一の山♪

慣れ親しんだ歌が思わず口をついて出てしまいました。帰りの中央道の渋滞がなければ申し分ないのですが・・・ ハイキングの季節。皆様もいかがですか？

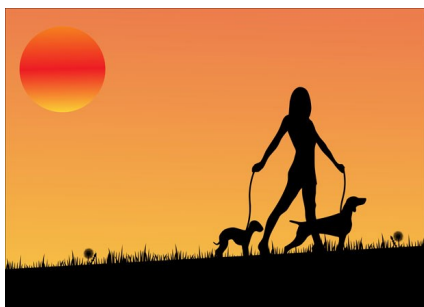


## 脳梗塞から脳を守る:そのために (その17)

前回は、脳梗塞から脳を守るために高脂血症の治療、特に食事について述べました。今回は薬物療法を開始する前に、まず心がける必要があることについて述べたいとおもいます。

まず申し上げたいことは、「**コレステロールが高い⇒薬を飲んで下げればよいという単純なものではない**」ということです。まず、**生活習慣の改善、適切な運動、食事療法がなされることが基本**です。コレステロールを合成し代謝する身体の機能をより良い状態に改善させることがまず必要です。それでもコレステロール値が下がらない場合、また動脈硬化の進展に

よって、脳梗塞や心筋梗塞の危険性を下げる必要がある場合に、薬物による治療



を行われます(例外は、家族性高コレステロール血症という病気です。この病気に対しては薬物療法をすぐ開始することによって下げる必要があります)。

### 【生活習慣の改善ポイント】

- ◆ 禁煙し、受動喫煙を回避する
- ◆ 過食を抑え、標準体重を維持する
- ◆ 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす
- ◆ 野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす
- ◆ 食塩を多く含む食品の摂取を控える(6g/日未満)
- ◆ アルコールの過剰摂取を控える(25g/日以下)
- ◆ 有酸素運動を毎日30分以上行う

### ☆ スタッフから ☆



療養生活9年目に入る父ですが、年に1回の旅行は欠かせません。家族だけでは人手が足りず、親戚の力を借りながら珍道中旅行を楽しんでいます。父は自分で動くことはおろか、意志を伝えることが極めて困難です。長時間の車椅子での移動や同じ体勢は身体にもかなり堪えるはず。楽しい旅なのか、はたまた苦行なのか、いつも考えてしまいます。来春には北海道新幹線が開通する予定。田舎の最寄駅が停留駅になりました。新しく変わる駅。移動時間の短縮で少しでも苦痛なく楽しい旅ができるような気がし、今から新幹線の開通が楽しみです。(受付事務 M.S.)

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

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>