



摂南大学

健康だより

2023年10月第22号

発行: 摂南大学看護学部・薬学部・農学部

松塚健康プロジェクト

住所: 枚方市長尾峠町45番地1号

松塚地区の皆様へ

こんにちは。中秋の名月も過ぎ、やっと朝、夕は心地よい気温に包まれた日々をお過ごしではないかと思います。

10月号では、①秋バテ予防について(看護学部・農学部の学生が作成)、②運動の+10について、③便秘解消の食品と漢方薬(薬学部の学生が作成)の3テーマをお届けいたします。ぜひ、生活に取り入れていただき健康に過ごしていただければと思います。

11月の防災フェスタでは、摂南大学は、健康チェック・健康相談、健康セミナー(防災に向けたお薬手帳の活用)を開催します。ご参加をお待ちしております。

摂南大学 看護学部・薬学部・農学部 松塚健康プロジェクト担当者一同

2023年 10月

健康トピックス 第22回



10月

長き夜やかはりかはりに虫の声 / 加賀千代女

厳しい残暑が過ぎ去り、秋の夜長を楽しむ季節になりました。秋の夜といえば虫の音(虫の声)です。日本人は万葉の時代から、虫の音とともに秋の深まりを感じてきました。しかし、虫の音を心地よく感じるのは、日本人と一部の民族のみで、西洋人には「雑音」として認識されるようです。



人間の脳は、左脳で言語を、右脳で言語以外の雑音の処理を行います。虫の音の聴こえ方に注目した研究(角田, 1978)では、西洋人は虫の音を右脳で処理しますが、日本人は自然の音を左脳で受け止め、「声(言語)」として捉えていることがわかりました。これは人種など、先天的な違いではなく、母音の物理的な構造や自然と共棲する日本独特の自然観・文化の影響と言われています。

虫の音には、1/f ゆらぎの存在や癒し効果が報告されています(穂積2007, 2009)。また、1種類よりも複数の種の方が、音やリズムが多様化し、より好ましい印象になるとされます(Tokue, 2022)。加賀千代女が詠んだように、秋の夜長にかわるがわる聴こえてくる「虫の声」は、日本人特有の秋の愉しみかもしれません。

(看護学部 佐久間夕美子)

秋バテになっていませんか？

～旬の野菜を食べましょう～

秋バテ・・・

涼しくなった9月下旬頃から、夏バテに似た症状が現れることです。朝晩の気温の変化と冷房により身体を冷やしすぎたことが原因です。



こんな症状ありませんか？

- ・食欲がなくなる
- ・胃がもたれる
- ・眠れない
- ・朝スッキリ起きれない
- ・めまい
- ・眠りが浅い
- ・立ちくらみ

旬の食材は美味しく栄養が豊富なだけでなく、その季節のトラブルに対応した嬉しい働きがたくさん詰まっています。

さつまいも

食物繊維やビタミンC、カルシウムが多く含まれ、便秘予防や免疫力の向上になります。

きのこ類

しいたけやしめじなどのきのこ類にはビタミンB・Dや食物繊維が多く含まれ、便秘予防や疲労回復になります。

天日干しすることでビタミンDが活性化するため干しいたけがおすすめです。

かき

1個で1日分のビタミンCが摂れるといわれているほど、ビタミンCが多く、みかんやレモン果汁よりも多く含まれています。

なし

疲労回復作用のあるクエン酸、リンゴ酸が豊富に含まれています。

また、カリウムも含まれており、体のむくみ解消に繋がります。

くり

栗の渋皮にはタンニンが含まれ、ガン予防や動脈硬化予防に効果が期待されています。ビタミンB1・Cやカリウムも含まれており、免疫力の向上や高血圧の予防になります。

お店で見つけたら手に取って見ましょう



【看護学部学生】池田 西田 外川 吉田 阿孫 熊本 深山
【農学部学生】堀

参考文献: <https://www.kracie.co.jp/kampo/kampofullife/body/?p=5060>

秋 は +10(プラステン) の運動を!

気候が良くなり過ごしやすい秋は、健康増進の大チャンスです!

「そうは言っても、普段、運動をしていないしなあ…」と思った方は、厚生労働省アクティブガイドで推奨されている【+10(プラステン)】からやってみましょう! 「10分くらい」なら運動できる気がしませんか?

【+10(プラステン)】

- ・ 今よりも 10分間 中強度の身体活動時間を増やすことで、死亡・生活習慣病・がん・認知症等の発症リスクを 3.2% 低下させると示されています。
- ・ 中強度の身体活動には、「ウォーキング」「犬の散歩」「掃除機かけ」「風呂掃除」等が含まれます。『全身を使い、少し息が上がる程度の活動』なら、スポーツでも家事でもOK!
- ・ 65歳以上の方は、まずは10分から始め、最終的に 1日で合計40分間 の 中強度の身体活動を目指しましょう。歩数でいうと まずは 1日 5,000歩以上 を目指してみましょう。

(出典: 厚生労働省「アクティブガイド」)

おすすめ運動

●大股の早歩き

- ① **かかと** から足をつく
- ② 反対足のつま先の **0.5歩分 前**に **かかと** をつく
- ③ 胸を張り、**おへそを前に突き出す**ように前進する

- 適宜 水分・塩分を補給しましょう
- 痛みが出たら中止しましょう

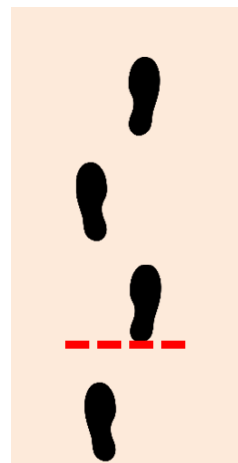
- 効果: 下肢の筋力向上、持久力の向上。
- 歩数: 5,000歩~7,000歩 程度を目安に、体力や体調に合わせて増やしていきましょう。
- アドバイス: 胸を張ると背筋が伸び、猫背の予防につながります。

※前進する時のイメージは **おへそを前に突き出す**。
頭や胸を前に突き出すと 猫背 になってしまうため、
★自分のウエストに巻いたベルトを、
誰かに 前から 引っ張ってもらっている
★お相撲さんに 後ろから 腰を押してもらっている
↑このようなイメージで スイスイ進んでみましょう!



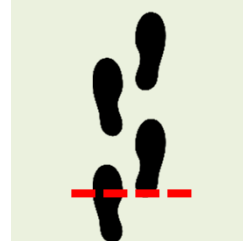
足は **かかと** からつきます→

大股歩き



通常歩き

※**かかとの位置**に注目!大股歩きでは**反対の足のつま先を超えている**が通常歩きでは超えていない



(理学療法士 山岡彩加)



便秘を解消する食品と漢方薬



最近、便秘気味ではありませんか？

秋は、乾燥する季節であるため、体内や腸の中の水分が不足になりがちで、便が固くなり、便秘がひどくなりやすいことをご存じでしょうか。

また、夏から秋にかけて寒暖差が激しくなるため、腸への負担が大きく便が出にくくなります。

□ 便秘を解消するために摂ると良い食べ物

食物繊維は排便をスムーズにさせる効果があります。

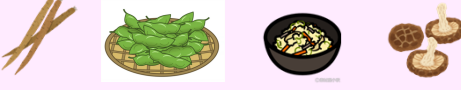
↓しかし…

食物繊維を摂りすぎると便が固くなり便秘になりやすくなるため、注意が必要になります。

食物繊維の中には、**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**があります。
これらをバランスよくとることが重要です。

水溶性食物繊維：糖質の吸収を抑え、コレステロールを低下させる作用があります。

不溶性食物繊維：便のかさを増やして腸の働きを刺激し、おなかの調子を整えます。

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
海藻類(わかめ、めかぶ) 果物(金柑、干し柿) いも類(山芋、さつまいも) ネバネバ野菜(オクラ、モロヘイヤ)	根菜類(ごぼう、大根) 豆類(大豆、枝豆) キノコ類(シイタケ、なめこ) 穀類(おから、玄米)
	

参考：エスエス製薬HP (<https://www.ssp.co.jp/su/solution/foods/>)

※厚生労働省が策定した日本人の食事摂取基準(2020年版)では、
食物繊維の1日当たりの目標量は、18～64歳で男性 21 g以上、女性 18 g以上となっています。
例) 切り干し大根(乾燥)1人前(5 g)には約1.1 gの食物繊維が含まれています。

□ 食生活で解消されない場合、セルフメディケーションとして漢方薬があります。

ここでは、便秘を解消する代表的な漢方薬について、症状に合わせた使い分けを説明します。

常に便秘がちの方には…	大黄甘草湯
潤いがないコロコロ便には…	麻子仁丸、潤腸湯
体力があり、 のぼせや左下腹部の痛みを伴う頑固な便秘には…	桃核承気湯

※これらの漢方を服用する際は、使用上の注意をよく読んでください。

※妊婦や授乳中の方、下剤を服用している方は使用前に薬剤師にご相談ください。

(摂南大学 薬学部 学生 大西真央・橋本真衣)

