



# 健診センターニュース

## 疲れにくい体づくり

皆さんは、家に着いたとたん「あー、疲れた!」と思わず言ってしまうことはありませんか?

疲れとは、筋細胞や神経細胞に負荷がかかっている状態をあらわし、主に「体の疲れ」「心の疲れ」「脳の疲れ」の3つに分類されます。特に、女性は男性に比べてホルモンバランスの影響を受けやすいため、疲れを感じやすいと言われています。

現代では、テレビやパソコン・スマホといった情報機器を利用する時間が多くなってきており、情報処理などのために神経や脳を酷使した状態が長く続くと脳も疲労します。また、長時間、同じ姿勢でパソコン・スマホなどを続けていると、一部の筋肉が緊張し、乳酸が溜まって血行が悪くなり、なかなか疲れが取れなくなります。疲れは「心身の消耗を防ぐため体が発するアラーム」とも言えますので、疲れを感じた時は十分な睡眠・休養をとりましょう。

疲れを取るにはバランスのとれた食事を摂ることが一番です。エネルギー源となる糖質・タンパク質とともに、ビタミンやミネラルなども重要です。**1日3食、同じ時間に、よく噛んで、バランスよく食べましょう。**中でも「旬」を意識した食材を取り入れるといいでしょう。なすやきゅうり、トマトなどは抗酸化成分を多く含み疲労回復に効果的です。果物は糖質・ビタミン・ミネラルの供給源として、疲労回復・脳の活性化、塩分や脂質の排出など様々な効果が期待できます。疲労回復を図りたい時は、果物の中でも柑橘類(みかん・グレープフルーツ・オレンジなど)がおすすです。

動物性たんぱく質は疲労回復、新陳代謝に欠かせません。豚肉は糖質の代謝に重要なビタミンB1(豚肉・レバー・鰻・大豆など)が多く含まれています。ビタミンB1はアリシン(ネギ・ニンニク・にらなど)と一緒に摂ると効果が高まります。抗酸化作用や細胞機能の低下を防ぐイミダゾールペプチドは、鶏肉(中でもムネ肉)、まぐろ、かつおなどに多く含まれています。牛肉は脂肪代謝に不可欠なカルニチンが多く含まれており、脂肪分解を促しエネルギーに転換します。疲れやすい人の食事の特徴として、**糖質・糖分摂りすぎ、ミネラル不足、朝食を抜く、早食い**などがありますので、このような食生活をしていないか見直してみましょう。

疲れにくい体づくりには、食生活以外にも生活習慣の改善も必要です。①質のよい睡眠をしっかりとる ②適度な運動をする ③入浴、ストレッチやマッサージなどで体を温める ④リラックスできる環境作り(照明・アロマの香り・音楽など)などです。

疲れをため込まないようにして、その日の疲れはその日のうちに解消しましょう。



## こむら返りはなぜ起こる?

皆さんは突然足がつった事はありませんか?これはこむら返り(腓返り)と言い「腓=ふくらはぎ」に起こる筋肉の痙攣の総称です。特に腓腹筋(ふくらはぎ)に起こりやすいですが、他にも指・首・肩等にも起こります。原因は諸説ありますが、一番有力なのは体液中の「電解質バランスの崩れ」です。電解質とはカルシウムやカリウム、マグネシウムなどのミネラルのことで、このバランスが崩れると神経から筋肉への伝達が阻害されて、足がつる現象が起こると言われています。そのほか、筋肉に疲労がたまった時もこむら返りが起きやすいと言われています。初夏から秋の暑い季節に起きやすく、アルコールの過剰摂取、冷えなどによる血行不良、加齢や妊娠によっても起きやすいと言われています。

予防には、十分なミネラルの摂取が必要です。マグネ

シウムはアオサやワカメ、ヒジキなどの海藻類のほか、ナッツ類に多く含まれています。カルシウムは牛乳やチーズ等の乳製品、豆腐や油揚げ等の大豆製品、ししゃもやしらす等、骨ごと食べられる魚に多く含まれます。カリウムは、長芋やさつまいも等の芋類、バナナやキウイ等の果物に豊富です。これらの食品はミネラルだけでなく、ほかの栄養価もすぐれているので、意識的に摂りましょう。加えて、運動中や就寝前の水分補給を心がけて、運動前後にはウォーミングアップ、マッサージやストレッチを行い、同じ筋肉を使いすぎないようにしましょう。

食生活と水分補給に注意しながら、適度な運動を心がけましょう。



## 健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー



平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

健診のご予約・お問い合わせは  
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月~金 8:30~17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29~1/3・創立記念日6/1休)

