



P.I.E.GROUP.SANDA パイグループさんだ

News Letter Vol.6

ピックアップカラー：緑
 ・胆嚢/胆管がん・腎臓がん(腎細胞がん)・肝臓がん・骨髄移植
 ※移植医療普及、環境保護運動のシンボルマークとしてもグリーンリボンが使用されています。



地域コミュニティの健康福祉向上を目的とし、病気の予防(Prevention)、介入(Intervention)、教育(Education)を提案する情報誌

生活習慣 変えられますか？ 変えられそうですか？ 変えてみたいですか？

はじめに、NPO法人 P.I.E.GROUP.SANDA (パイグループさんだ)の活動を支えてくださっている一般会員の皆様、スポンサーの皆様に感謝いたします。また、『すべての女性にピンクリボンを！ Pink Ribbon Day in SANDA 2020 ～乳がんを知り、考える日～』のイベントポスター・チラシとニュースレターを掲示して下さった三田市内公共施設、近隣の病院、SYNERGY GYM 三田店へも感謝いたします。当会では、地域社会への啓蒙活動やイベントの開催を継続していくために、新しい会員や賛助会員(スポンサー)を募集しています。ご協力いただける方は、下記連絡先までご連絡ください。

多くの質問を受けて

10月4日に三田市で開催された『ピンクリボンデイ』以来、筆者は、健康やがんをはじめとする重大疾患や筋肉痛、肩こりなどの症状の病気予防について、質問を受けてきました。意外なことに、その質問の多くは、ジムの会員の方からでした。全ての質問は、生活習慣や健康に対する考え方など同じ原因に基づいて回答できます。遺伝的な性質に関係なく、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等」などの生活習慣があなたの将来の健康状態に関与することが明らかになっています。これは科学的に証明された事実です。

日本では、昭和30年代に脳卒中中、がん、心臓病などは、40歳前後から死亡率が高く全死因の中でも上位を占め、40～60歳くらいの働き盛りに多い疾病、すなわち加齢によって発病すると考えられたために「成人病」と呼ばれていましたが、若者の発症が目立つようになり、その後の調査で**生活習慣が深く関与していること、生活習慣の改善により、これらの病気の発症、進行が予防できることから1997年頃から生活習慣病と呼ぶようになりました。そのようにして国民の間に「生活習慣病」という病名を定着させることで、生活習慣を改善するための努力が生涯を通じてなされることが期待されたのでした。**

あなたの日々の習慣そのものが生活の現実的な部分です。健康で幸せな人生を送るために、あなたの習慣を変えてみませんか？

- 変えられますか？
- 変えられそうですか？
- 変えてみたいですか？

積極的な生活習慣の変更は、プライマリー・ヘルス・ケアへの挑戦です。自己の目標は、健康問題を認識し、健康への意欲を持ち続け、健康のためになすべきことを知り、不健康な習慣を変えていく行動と意欲が病気と無縁の生活につながるでしょう。

健康は、一人ひとりの義務であり、健康であれば働くことも、健康的な社会生活を送ることも、あなたの愛する家族や友人と幸せな時間を過ごすこともできるのです。

生活習慣(食事、運動、年齢、行動)の見直し・改善は、がんやその他の軽度から重度の病気の予防・介入として、誰にとっても重要なことでしょう。そして、健康になりたい、幸せになりたいと願い正しい情報の下で日々の積み重ねが必要です。

例を挙げてみましょう。

ダイエット；あなたは健康的な食生活を送っているかもしれませんが、継続的で一貫性のあるトレーニングや運動をしなければ、ダイエットの効果は限定的です。健康管理のビタミンやミネラル摂取も同じで、食事と運動と組み合わせることがポイントです。健康維持や健康は、上記のようにいくつかの要素によって決まります。また、ダイエットやトレーニングルーチンがあなたの体型に一致していないと、多くの効果を逃す可能性があります。

あなたの体型は？

- ・外胚葉型：痩せ型体型
- ・中胚葉型：がっちり体型
- ・内胚葉型：肥満体型



体型を考慮した食事や栄養摂取と運動プログラムの組み合わせから、ダイエット目標に到達することが重要です。残念なことに、ジム利用者の多くは、この事実を知らず、ただジムに行き運動だけしているようです。そして、ダイエットが失敗に終わるか、効果が少しかつたといつて、ジムを止めてしまいます。

大切なことは、食事、栄養と運動プログラムメニューがあなたに、あっているかどうか。効果が薄いと感じている人は、見なおしてみてください。

ジムで見かけるもう一つの例としては、**糖質の多いドリンク**(エナジードリンク、炭酸飲料)を飲んでいる人。これは、トレーニングやエクササイズの効果妨げてしまいます。糖質摂取量が多いと、トレーニング前に摂取したサプリメント(プレワークアウトなど)に悪影響が出る可能性があります。糖質が、体内の栄養吸収や栄養の効果妨げることは、科学的に証明された事実です。

WHOのガイドラインによると、活動的で健康的な男性と女性の1日の糖質摂取量は、

- ・男性：1日150カロリー(37.5gまたは小さじ9杯)
- ・女性：1日100カロリー(25gまたは小さじ6杯)



栄養の偏ったカロリーの高い肉やビールやケーキなどの食事



栄養バランスの取れた和食中心の料理

(活動的とは、週に1回のトレーニング、運動、スポーツプログラムを継続的に行っていることを意味します。)

AHA(アメリカ心臓協会)のガイドラインでは、病気や座り仕事をしている人の場合、糖質摂取量は12g以下にすべきとされています。糖質摂取量の目安は、一人ひとりの現在の健康状態によって異なります。がん患者は、総合的な食事、栄養、運動プログラムが必要です。



糖質は「天然糖」「全糖」「遊離糖類」「添加糖類」などに分類されることがあり、これらのうちのどの糖質が健康によいか問題とされることがありますが、どれも健康によいとは言えません。糖質は、自然界に存在するものでも、食品に添加されているものでも、私たちの身体に影響を与えます。食品に添加されている糖も自然のものから抽出されたものです。しかし、穀物、豆類、果物、野菜など、糖分が自然に含まれている食品には、糖分の他に繊維質やその他の栄養素が含まれており、遊離糖分や添加糖分を多く含む食品よりも健康に良いとされています。実際、遊離糖や添加糖の多量摂取は、予防可能なさまざまな病気リスク要因となりますが、全粒穀物や果物、野菜を豊富に含む食事からの糖分は、あまり気にする必要はありません。

臓はぶどう糖を脂肪に変えて脂肪細胞に蓄えます。脂肪細胞が中性脂肪で一杯になり、それ以上備蓄できなくなると、非アルコール性脂肪肝を引き起こしてしまうのです。言い換えれば、糖質の過剰摂取の結末はアルコールと同じように肝臓に有害な影響をもたらします。運動不足で加工食品ばかりの高カロリー食(糖分)の摂取量が多い人は、肝臓が余分な糖質をすべて処理することが難しくなるため健康上の問題が多くなります。

全身の炎症

糖質は全身に炎症を起こし、他の健康問題につながる可能性があります。特に関節炎を患っている人は、糖質を多く含む食品(甘いもの)の摂取により、炎症が悪化し、痛みが増す可能性があります。また、炎症は若々しくしなやかな肌を保つコラーゲンやエラスチンにも影響を与えます。若くて健康な肌は、一般的に紫外線などのダメージから自己修復を行い、老化を防ぎますが、糖質は違えます。糖質は皮膚の近くのアミノ酸に架橋を形成させ、自然な修復プロセスを妨害します。これにより、シワやたるみなど、肌の老化が早まってしまうのです。



HbA1Cテスト

次に血液検査を受けるときは、医師にHbA1C(A1Cテスト、ヘモグロビンA1cテスト)の血液検査をお願いします。血糖値を測定するために尿検査または採血が必要で、これらのテストは正確ですが、検査時点で数値です。血糖値は、食事の前後やホルモンの変化によって大きく変化しますが、HbA1Cテストは、基本的には3ヶ月間の平均血糖値(グルコース)を測定します。

糖分(ぶどう糖)が血液中に入ると、赤血球のタンパク質であるヘモグロビンと付着(糖化)します。HbA1Cテストは、ぶどう糖が付着している赤血球内にあるヘモグロビン量を測定します。ヘモグロビン細胞に付着しているぶどう糖の量が多すぎるとA1Cが高くなり、正常であれば、A1Cは正常になります。誰にとっても非常に重要な検査です。

HbA1cテストは、特に若かりし頃に体重とダイエットに問題があった人々にとって必要な検査です。また筋トレ中の女性が血液検査(血糖値)を把握することは、食事を見直し、改善する必要性を把握するための最重要事項です。

糖質の過剰摂取による肝臓の過負荷

ごはん、パンなどに含まれる糖質を摂取すると、ぶどう糖に分解された後、小腸から吸収され、肝臓に運ばれます。

ぶどう糖は肝臓内でグリコーゲンに変えられて貯蔵され、必要に応じてグリコーゲンから再びぶどう糖をつくり全身(脳や、骨格筋など)へ供給しています。また、そのぶどう糖の放出量によって、血糖値が調節されています。

新鮮な果物に含まれる果糖は、少量であれば、健康な肝臓は果糖を簡単にグリコーゲンに変え、身体が必要とするまで貯蔵します。適切な量の糖質摂取は、肝臓の糖代謝をスムーズに行うことができます。

一方で、糖質の過剰摂取は、肝臓の働きを悪くします。

肝臓がグリコーゲンで一杯になると、肝



メタボリックシンドロームと糖尿病

糖質の過剰摂取はインスリン抵抗性と関連しています。そして、がんやメタボリックシンドローム、糖尿病などの健康問題にも直結しています。インスリンはぶどう糖が細胞に入るために必要なものですが、時間が経つと細胞がインスリンの効果に抵抗力を持つようになります。



インスリン抵抗性が始まると、膵臓は血糖値をコントロールするためにさらに多くのインスリンを作り補おうとします。この状態が続くと、膵臓が十分なインスリンを生産できなくなるまで抵抗力が増し、血糖値が上昇するために2型糖尿病を引き起こす可能性があります。現在、日本人の13.5%が2型糖尿病または境界型糖尿病(耐糖能障害)を持っています。この有病率の高さは経済的な負担も大きく、糖尿病は医療費全体の6%にも上ると言われています。しかし、医師はHbA1c血液検査やHOMA-IR検査を事前に行わないため、糖分の摂り過ぎが原因の健康問題を抱えた日本人が何千人もいるにもかかわらず、症状を緩和の薬を処方するだけで、食事や運動の改善が第一の問題として扱われていません。

著: エリス・シェイーン(PhD)

訳・編集: NPO法人 P.I.E.GROUP.SANDA

参考

- 1) <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
- 2) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19795421>
- 3) <https://britishlivertrust.org.uk/sugar-and-the-liver-what-you-need-to-know>
- 4) <https://www.nia.nih.gov/health/reading-food-labels>
- 5) <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-spot-and-avoid-added-sugar>
- 6) <https://osher.ucsf.edu/patient-care/integrative-medicine-resources/cancer-and-nutrition>
- 7) <https://www.mhlw.go.jp/www1/houdou/0812/1217-4.html>

- このニュースレターは、www.DeepL.com/Translator(無料版)で翻訳後に編集しました。
- このニュースレターは、下記企業の協賛支援により制作・発行しています。あかい工房/美除貞石材/Hair'sCurar/心泉整体/ブイ・フォース/エリスメディカル
- イラストは、すべて「かわいいフリー素材集いらすとや」(<https://www.irasutoya.com/>)を使用させていただきました。
- P.I.E.GROUP.SANDAのイベント情報や病気予防や健康に関する情報を発信しています。フォローよろしくお祈りします。

アメーバブログ <https://ameblo.jp/piegroupsanda>

Twitter [@piegroupsanda](https://twitter.com/piegroupsanda)

Facebook <https://www.facebook.com/npopiegroupsanda/>



Amebaブログ