

入浴による血糖値および抗酸化能の改善

入浴には興味深い健康増進効果もみられます。42℃以上の高温浴は血圧や脈拍の急上昇とともに酸化ストレスが生じて抗酸化能を低下させます。酸化ストレスは、糖尿病発症の原因、合併症の発症・進展などに関与しているため、高温浴には注意が必要です。糖尿病患者の温泉療法(39℃~40℃)では、血糖値の改善とグルタチオン(生体内の抗酸化物質)代謝の改善が認められ、温泉療法により空腹時血糖値が有意に低下し、HbA1c値が低下傾向を示したというデータが出ているそうです。ところで、入浴時に排尿が促されるのは、静水圧の影響により大量の血液が心臓に戻り、心房内圧が上昇するために利尿ホルモンが放出されるからで、プールや海で尿意を催すのは、冷えの影響だけでなく静水圧も関係しているようです。



自律神経と鼻水の関係

ラーメンを食べると鼻水が出るという人がいます。実はそれは自律神経の変調からきている症状なのです。このような人は、副交感神経の過緊張状態になりやすく、ラーメンにより胃が温められたことで鼻の粘膜が過敏に反応し、鼻水が出ます。エアコンが効いた部屋に入った時や、運動で汗をかいた後に鼻水が出ることも過敏性が関係しています。この場合、副交感神経抑制作用がある抗ヒスタミン薬が適しています。ただし、排尿困難を悪化させることがあるので、特に男性の高齢者では注意が必要です。このように花粉症の症状は生体側の反応により個人差があること、薬の選択やセルフケアなど様々な対処法を考えながら、これから迎える花粉症の季節を上手に過ごしたいですね。



全国の処方せん受付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院
東北公済病院 労災病院 開業医院など

運動によるダイエット

肥満の二大原因は食べ過ぎと運動不足ですが、日本人のエネルギー摂取量はここ10年で大きく変わっていません。そのため、肥満の人が増えてきているのは運動不足の影響が大きいと考えられています。運動を行うと消費エネルギーが増えて身体機能が活性化し、糖や脂質の代謝が活発となり、その結果内臓脂肪の減少が期待できます。ダイエットのための運動は、有酸素運動と筋肉トレーニングを行うことが望ましいとされています。脂肪は燃焼する際に酸素を必要とするため、ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動を行うことで、内臓脂肪を効率よく減らすことができます。また、運動や筋肉トレーニングにより筋肉がつくと、安静にしている時に消費するエネルギー(基礎代謝)が上がり、内臓脂肪が燃焼しやすい体質に変わります。いきなりそんな運動はできないという人は、徒歩や自転車などの生活活動を増やすことから始めてみましょう。

