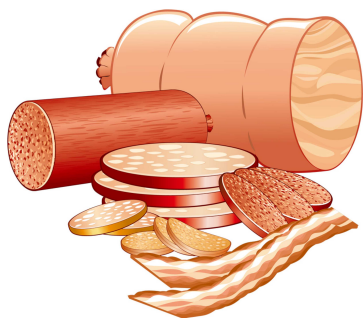


適度な運動は良薬になるが……

ウォーキングは手軽に行える運動ですが危険が全くないわけではありません。運動を行うときにケガなどのトラブルがもっとも起こりやすいのは、「急に」運動を始める時です。肥満のある230人の男女に、1日の身体活動量を15分程増やしてもらったところ、1年間で平均5Kgの減量に成功しました。しかし17%の人が足腰の痛みを訴えたのです。肥満のある人は足腰に負担がかかりやすいとはいえ、1日にたった15分の増加でも、これだけの人に不調が現れる危険性があるのです。これまで運動習慣のなかった人ほど、徐々に強度を上げていくことが大切です。また中高年の人は心臓への影響も気をつけなければなりません。中高年では心臓の働きが衰えていたり、動脈硬化によって心臓の筋肉に血液を送る動脈(冠動脈)が細くなっていたりします。そのような人が急に激しい運動をすると、運動の負担に心臓が耐えられなくなり、心臓に血液が十分に送られなくなるため狭心症や心筋梗塞などを発症して突然死につながる危険性があります。定期的に健康診断を受け、心臓の異常を見逃さないようにしましょう。



大腸がんのリスク要因になる食物は

はっきりとした原因はまだわかっていませんが、ハムやベーコン、ソーセージなどの食肉加工品は、大腸がんのリスクを上げる可能性があります。また、これらの食品には塩分が多く含まれているため、とり過ぎは高血圧を助長してしまいます。ふだんの料理や弁当などに使いやすく、重宝する食材ですがあまり食べ過ぎないように意識しましょう。また、大腸がんのリスクを上げる可能性があるものに赤肉が挙げられます。これは牛肉や豚肉、羊肉のことで、鶏肉や魚肉は含みません。赤肉は鶏肉などと比べると動物性脂肪やヘム鉄が多く、体内で消化する際に発生する代謝物などが、大腸壁の細胞に影響を及ぼすと考えられています。国際的な基準では、赤肉の摂取量は1週間で500g(調理後重量)を超えないようにと勧められていますが、ここまで食べる日本人は多くないので、魚も肉もバランス良く食べるという食生活を心がければ問題はないでしょう。

眠気がないのに寝床にしがみつくのは逆効果

日常生活のちょっとした工夫も、睡眠の悩みの改善に役立ちます。人間は深部体温が下がる時に眠くなります。就寝前にストレッチ等の軽い運動や入浴して体温を上げると、その後体温の低下とともに眠りやすくなります。入浴はぬるめのお湯で、就寝したい1時間前くらいにすませると寝つきが良くなります。眠気を誘うリラックス法として筋弛緩法もお勧めです。パソコンやスマホの強い光は就寝の直前に見るのはできるだけ避けましょう。また無理に長時間眠る必要はないとわかっているのに、眠れないまま布団の中にいるのはつらいものです。そんな時はいったん床から離れ、眠くなったら寝室に行くようにしましょう。

