

血糖値・コレステロールを下げるための運動療法

高血糖や脂質異常症は高血圧・糖尿病、さらには、脳卒中・心臓病などの生活習慣病の危険因子とされています。



適度な運動は生活習慣病予防に良いとされているのはなぜ？



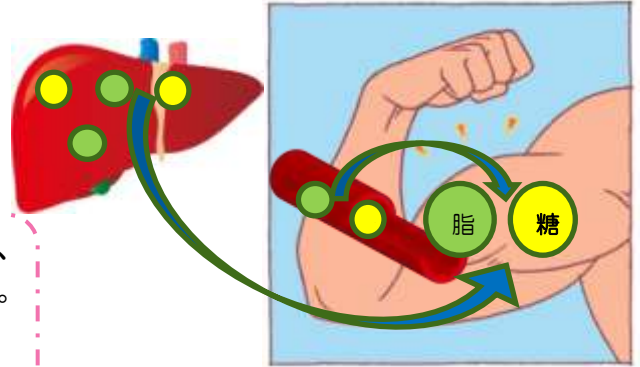
運動時筋肉が働くために必要なエネルギー源が、肝臓・筋肉・血管内にある糖や脂肪だからです。そのため運動することによって糖や脂肪が代謝されることとなります。



どのような運動が糖や脂肪の代謝に効率的なの？



- ◎ 有酸素運動(ウォーキング、自転車、水泳など)
 - ◎ 筋力トレーニング(スクワット、つま先立ちなど)
 - ◎ ストレッチ
- の3本柱とされています。



では、それぞれの運動にはどんな効果があるのでしょうか？



有酸素運動の効果

- 糖代謝がよくなる
- 脂肪が燃えやすくなり、肥満予防になる
- 血圧を下げる
- 酸素が取り込みやすくなる
- 中性脂肪や悪玉コレステロールが減少し、善玉コレステロールが増加する

筋力トレーニングの効果

- 筋力・筋肉量・筋持久力が向上する
- 基礎代謝が向上する
- 筋肉内に貯蔵される糖が増える

ストレッチの効果

- 疲労物質を除去して疲労回復を促す
- 新陳代謝を高める
- 筋肉や関節が柔らかくなる
- 怪我や障害から体を守る
- リラックスができる

高血圧、心臓病、腎臓・肝障害などを有する方は運動の強さを主治医に相談する必要があります。ご自身にあった運動の強さや時間で、無理せず長続きさせることが大切です！！

♪ お問い合わせ リハビリテーション室 ♪

♪ 多摩南ミ二通信をご希望の方は、患者支援センター地域連携部門までお問い合わせください ♪

過敏性肺炎について

薬の副作用やアレルギー物質の吸入などで発病する「非感染性肺炎」と呼ばれる肺炎が存在することをご存知でしょうか？

実は最近この「アレルギー性肺炎」が注目されつつあり、なかでも「カビ」や「鳥」を原因とする「**過敏性肺炎**」が原因不明の肺炎として見逃されている可能性があります。

特にいったん治ったはずの肺炎がその後も何度も繰り返し起きている場合などは、その可能性を疑う必要があります。

過敏性肺炎には、急性発症する「夏型過敏性肺炎」と、急性の肺炎を繰り返して慢性化した「慢性過敏性肺炎」とがありますが、ここでは急性型についてお話します。



症状



原因になるものを吸い込んでから、4～6時間で発熱・咳・呼吸困難などインフルエンザ様の症状を来し、重症例では酸素欠乏の状態となり、皮膚や粘膜が青紫色になるチアノーゼ症状が出る場合があります。

原因



「夏型過敏性肺炎」は「トリコスポロン」というカビが原因となるもので、高温・多湿となる夏に繁殖するため、病気の発症も従来は夏に限定的であったことからこう呼ばれています。ただ近年は日本の住宅も気密化が進み、冬でも室内繁殖しており、これを普段から持続的に吸い込んでいると過敏性肺炎の原因となり得るため、冬でも発病することがありますので要注意です。

「トリコスポロン」は水回りに繁殖しやすく、家の中では台所の流し・洗濯機周囲・脱衣所などが代表的ですが、加湿器や水栽培の鉢などのような盲点もあります。

もし、なってしまったら・・・

- ①肺炎の原因となるものに近寄らないこと。
- ②生活環境の改善対策をとること。
- ③医療機関を受診して適切な治療を受けること。

このうち皆さんでできることは①と②ですが、原因を特定できないこともあり、実施困難な状況も有ります。実際は病院を受診して、医師の指示を受けて下さい。ただし、診断が難しい場合もあるため、できれば呼吸器科の受診をお勧めいたします。

今回は、慢性型過敏性肺炎には触れませんでした。実はこちらのほうが自覚症状に乏しく、ほとんど気付かれないまま潜在的に進行し、病院を受診した時点で難治化していることが多いため、注意しなければならない病気です。痰の少ない乾いた咳が、数か月にわたって長期に続くときは、医療機関（呼吸器科）を受診なさして下さい。

内科（呼吸器） 部長 橘 俊一

☆当院は紹介予約制の医療機関のため、まずは、かかりつけ医にご相談いただくようお願いいたします。