

# 素人の健康談義

— 血圧編 —

## 1 血圧とは

### ① 最高血圧と最低血圧

血圧は上と下に分かれていて、上は収縮期(最高)血圧と言ひ、下は拡張期(最低)血圧と言ひ、収縮期血圧は心臓が体全体に血液を送り出すときの状態の血圧で、拡張期(最低)血圧とは心臓が血液を送り出していない状態、つまり心臓に負荷がかかっていない膨らんでいる状態で、血液を動脈に送る準備をしている段階です。

また収縮期血圧と拡張期血圧の差を脈圧と言ひます。また、収縮期血圧 $\times 1/3$  + 拡張期血圧 $\times 2/3$  を平均血圧と言ひます。1990年代には、「脈圧が、心血管疾患のリスクに強く関係する」と言われたこともありました。

また一日中の血圧は、朝と夕方に10~30mmHgの変動があります。朝(低)→昼(最高)午後(下降)→夕方(再上昇)→就寝(最低)と推移します。これを血圧の日内変動と言ひます。肉体的活動だけでなく、精神的な原因でも血圧は変化します。また、寒さや暑さなど、身体の外側のいろいろな環境も血圧を変動させる要因になります。

### ② 血圧の分類

日本だけでなく世界的にも、高血圧の基準は140/90mmHg以上であり、収縮期、拡張期ともにその基準を下回っているときに正常域としています。さらに細かく分類すると下記の表で示すように正常域の中に至適、正常、正常高値の3つの分類があります。

日本高血圧学会の血圧分類 (世界共通の血圧分類)		収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
正常 域血 圧	至適血圧	<120	かつ	<80
	正常血圧	120-129	かつ/または	80-84
	正常高値血圧	130-139	かつ/または	85-89
高血 圧	I度高血圧	140-159	かつ/または	90-99
	II度高血圧	160-179	かつ/または	100-109
	III度高血圧	$\geq 180$	かつ/または	$\geq 110$
	(孤立性)収縮期高血圧	$\geq 140$	かつ	<90

※家庭での高血圧の基準では135/85mmHg以上としている。家庭ではリラックスして測定できますが、病院や健診では緊張したりして、血圧値が上がってしまうという経験則から判断されたもので個人によって違いがあり大きな意味はない。

なお、2014年4月、「日本人間ドック学会と健保連の調査研究小委員会は、健康診断での新しい正常血圧の基準値として収縮期血圧は147mmHgまで、拡張期血圧は94mmHgまでとした。」と発表しました。これは健康と思われる人の検査値をもとに95%の人の検査値の範囲を示したもので、病気かどうかを判別する「疾患判別値」ではないということです。

ただし日本高血圧学会が基準を厳しくして「病人」を増やしてきた経緯(1987年の高血圧の基準値は180mmHgだった。)に対し大きな話題になりました。ただし今の所、診断や治療の観点から高血圧の基準は140/90mmHg以上を考えていた方が無難です。

### ③ 高血圧がもたらすもの

高血圧で最も問題なのが、動脈硬化を引き起こすことです。動脈硬化とは、血管が弾力を失ったり、血管の内腔が狭くなる状態をいいます。高血圧が続くと、血液の圧力に耐えるために、動脈の血管壁が厚くなり、血液が流れる内腔は狭くなります。また、血管が傷つくと、コレステロールなどの脂質がたまりやすくなり、さらに内腔は狭くなります。そうすると、血液の流れる抵抗が増え、血圧はますます上昇します。つまり、高血圧→動脈硬化→高血圧、という悪循環が、さらなる動脈硬化を促進するのです。

高血圧による動脈硬化が原因で、生命に関わる脳や心臓の血管障害（高血圧による合併症）を起こしやすくなります。脳に関わる病気としては、脳卒中（脳梗塞、脳出血など）、心臓では狭心症や心筋梗塞など。他には腎障害などが上げられます。高血圧そのものよりも、それが原因でこのような合併症が起こり、しかも悪循環を起こすという点に、高血圧の怖さがあるのです。

### ④ 高血圧と腎臓

血圧と腎臓病は互いに悪循環をつくり出します。多くの高血圧の原因が、腎臓のナトリウムの調節機構の異常にあると考えられています。腎臓の病気は高血圧を発症させ、また逆に、高血圧は腎臓病を悪化させる強力なリスク因子でもあります。高血圧患者の30%が腎障害を合併していると報告されています。

### ⑤ 収縮期（最高）血圧が正常でと言い、拡張期（最低）血圧が高いのはどうか

高血圧の人の中には収縮期（最高）血圧と拡張期（最低）血圧の両方が高い人だけではなく、収縮期（最高）血圧は正常だけれども、拡張期（最低）血圧だけが低い人が存在します。

末梢の血管（血管の中でも終わりの方の細い血管）抵抗が増加しているが、大血管の弾力性がまだ保たれている状態で起こることが多く、肥満、喫煙、ストレス、運動不足、大量の飲酒、睡眠不足等に該当している、60歳以下の若年層に見られることが多いとのこと。

また血圧の下が高いもう一つ理由には、動脈硬化が考えられます。血管が硬くなっているために、血管が広がらず常に血管内壁に圧力がかかっている状態が考えられるのです。

### ⑥ 収縮期（最高）血圧は高めだが拡張期（最低）血圧は低いので安心か

収縮期血圧は、年齢とともに上昇する傾向があるのに対し、拡張期血圧は、大動脈が硬くなり進展性が少なくなるので、末梢血管抵抗を相殺してしまい、かえって低くなる傾向があることがわかってきました。

したがって、現在のところ、収縮期血圧あるいは拡張期血圧単独よりも、収縮期血圧と拡張期血圧、あるいは脈圧と平均血圧という合わせた指標が心血管疾患のリスク評価に優れていると考えられており、それは性差、年齢によらないと言われています。

## 2 塩分と血圧

### ① 塩分が血圧をあげる原因

塩分と血圧の関係は、まだ十分には解明されていませんが、塩分(ナトリウム)を過剰摂取すると血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分が増えるため、結果的に、体内を循環する血液量を増やします。このため、末梢血管の壁にかかる抵抗が高くなり、血圧を上げてしまうと考えられています。

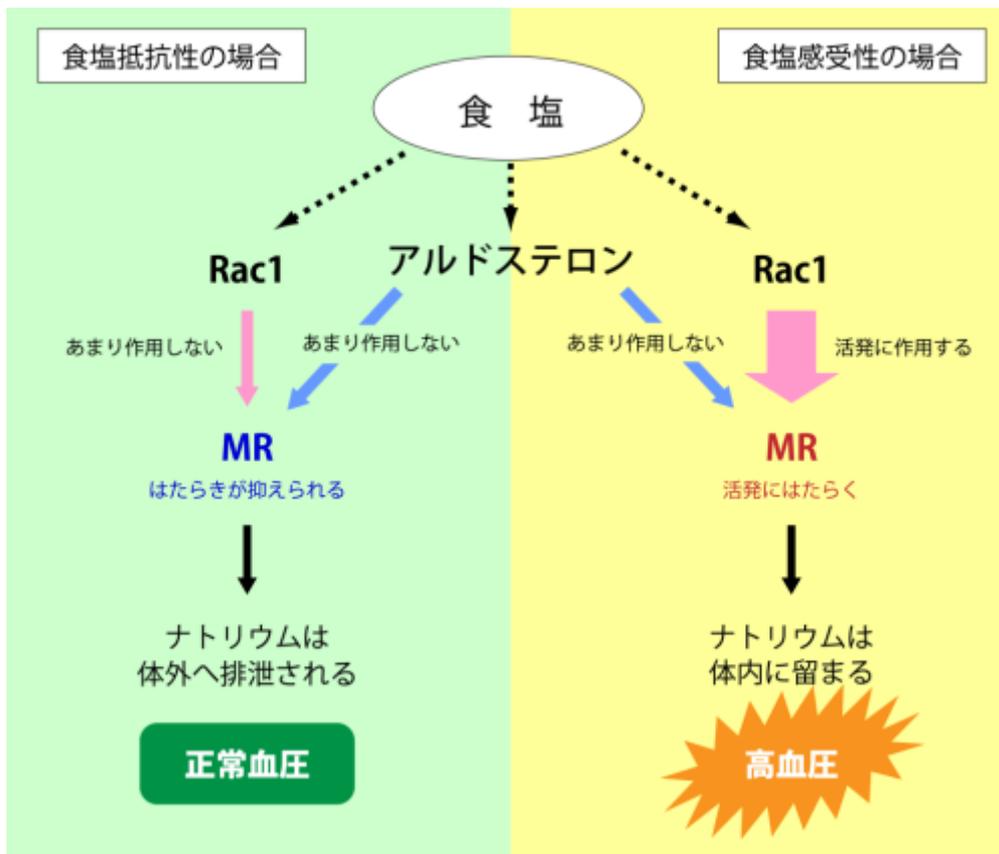
### ② 塩分と血圧の最近の研究

(1)塩分摂取による血圧の上昇には、腎臓内で一度排泄された塩分(ナトリウム)が再び細胞内に取り込まれること(再吸収)が関係しています。

(2)通常、腎臓におけるナトリウムの再吸収は、アルドステロンの分泌により促進されます。アルドステロンは鉱質コルチコイドとよばれるステロイドホルモンの一種で、血液におけるナトリウムとカリウムのバランスを調節するはたらきがあります。アルドステロンが分泌されると、鉱質コルチコイド受容体(MR)のはたらきが活発になり(活性化)、再吸収を促進するので

(3)細胞の形態形成などに関わるタンパク質である Rac1 が MR を活性化します。しかし、塩分摂取による血圧の上昇との関係は明らかではありませんでした。

(4)塩分の摂りすぎによって血圧が上がる場合は Rac1 が活性化されており、これが作用することで MR も活性化されていることが分かりました。



### 3 血圧を下げるもの・安定させるもの

#### ① 血中のナトリウム(塩分)を減らす

##### (1)カリウムを取る

腎臓はナトリウムだけを排出する機能はなく、必ずカリウムと一緒にないと排出できない。バナナ、トマト、ジャガイモ、豆腐・・1個、切り干し大根 13gなど

##### (2)アルギン酸を取る

アルギン酸は体内にカリウムが吸収されるのを助け、ナトリウムを体外に排出する。海藻類、特に昆布やひじきはアルギン酸を多く含む。

#### ② 首を温めよう

##### (1)首の温めと血流

首を温めると血圧を安定させる効果があります。この鍵を握るのが、動脈と静脈をつなぎ、血液を末端まで十分に行き渡らせるバイパスです。これは手足や顔の一部にある特殊な血管で、AVA(動静脈吻合)と呼ばれ、血流量を増やす働きをしています。このAVAが閉じてしまうと血流量が減り、冷えの原因になります。このAVAを開通させるスイッチは、体の中でも一番敏感な「首」にあることがわかりました。つまり首を温めれば、AVAが開いて血行がよくなり、手足のつらい冷えを解消することができます。さらには、血圧の安定にもつながるのです。AVAについては [http://www.elcrest.co.jp/cold\\_blog/2012/05/ava.html](http://www.elcrest.co.jp/cold_blog/2012/05/ava.html) を参照。

##### (2)女性は特に温めよう

女性は男性と比べて首が細く筋肉もないので首が冷えやすいのです。特にケアすべきなのが首の後ろ。首は大きな血管が通り、頭を支える筋肉がある。ここを温めると全身が温まって、自律神経のバランスも整ってきます。女性の冷え性の80%は、実は自律神経の乱れが原因と言われていますので、首を温めましょう。

#### ③ 血管を広げる

##### (2)温泉

温熱効果と、ごく微量の炭酸ガスや硫化水素ガスが直接皮膚に浸透して血管を構成する平滑筋がゆるむことで血圧が下がる。

##### (3)お酢

血管を広げる「アデノシン」を生み出す「お酢」は有効。ただし、アデノシンは持続性がないので、毎日お酢を取らないと効果が持続しない。

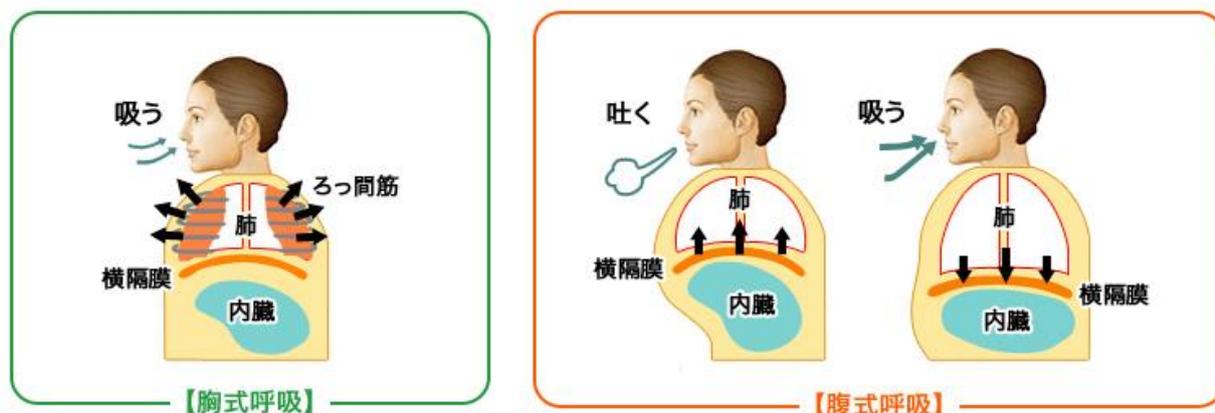
#### ④ ストレスをなくし、交感神経を不必要に活発化させない

##### (1)ゆったりした精神状態をつくろう

##### (2)睡眠不足にならない

睡眠不足は交感神経を活発化させ、本来ならば下がるべき夜間の血圧が上昇します。その状態は翌朝にも影響してさらに交感神経が活発になり日中の血圧も上昇する。

## ・腹式呼吸をしよう



### ⑤ 血管を柔らかくする

#### (1)一酸化窒素(NO)を作ろう

NOには、血管平滑筋の弛緩、血小板凝集の抑制などなどの作用があり、抗動脈硬化作用を示すとされる。後述する運動を始めとする血流の流れを良くすることによりNOは発生し血管を柔らかくすることが分かっている。

#### (2)コラーゲンの不足を防ごう

コラーゲンは血管の外壁を形成しています。血管の大部分がコラーゲンでできているとことができます。コラーゲン線維によって血管壁は弾力性を保っているのです。

血管には絶えることなく小さな傷が生じますが、コラーゲンはその傷も修復してくれる作用を持っています。しかし、体内のコラーゲンが少なくなるとその傷の修復はできなくなります。傷口にはコレステロールなどが付き、血管は細くなり、弾力性もなくなります。これは動脈硬化の原因のひとつになります。

運動によって多くの酸素を取り込んで血流が良くなるとコラーゲンを作っている線維芽細胞が活性化し、より多くのコラーゲンを生成するようになります。

気を付けなければならないのは、血管の壁を覆うコラーゲンが糖化すると、血管が固くなり動脈硬化を引き起こすことです。過剰な糖分に注意しましょう。

#### (3)NOを作り、コラーゲンの不足を解消する運動

##### —体幹ウォーキングの3つのポイント—

1つ目は「腕の振り方」だ。ウォーキングの時に、腕を大きく前に振る人がいるが、「体幹ウォーキング」では、腕は後ろに引くことが鉄則。その際、腕を動かすだけでなく、肩甲骨をしっかりと動かすように意識することが大事だという。写真1—(3)参照。

##### 写真1◎ 体幹を使った理想の歩き方

基本は、腕を後ろに引く際に肩甲骨をしっかりと動かし(3)、片足が着地すると同時に、その足側の骨盤が前方に出るように意識しながら、体重を移動すること(4)。常に体の中心軸が少し前傾するよう心掛ける。

2つ目は「体重移動」だ。片足が着地すると同時に、その片足の側の骨盤が素早く前方に出るように意識しよう。写真1—(3)→(4)参照。スムーズに体重が移動すれば、ムダのない歩き方になる。

3つ目は「体の軸」だ。頭のとっぺんから足の裏まで1本の軸が通っているようにイメージしてみよう。その軸をほんの少しだけ前傾になるよう意識する。写真 1—(5)参照。すると、着地時の衝撃を体幹で受け止めやすく、体がスムーズに前方へ移動できる。効率的に体重移動できれば、余計な部位に力が入らないため、長時間歩いても疲れにくくなるのだ。



#### —ウォーキングによる心臓の活性化—

ウォーキングでもジョギングでもない、ドイツ生まれのパワーウォーキングが日本でも普及し始めた。心拍数を基準に体に負荷をかけて歩くスポーツで、ダイエットや生活習慣病の改善に効果があるという。当然、心臓の活性化に繋がり血圧の改善にも役に立つ。

腕を振るって踵から着地し爪先で蹴って大股で歩き、ところどころで心拍数(10秒間)を図ってスピードを調整する。

心臓に負担を与えないで活性化する心拍数は  $(220 - \text{年齢}) \times 0.75 \sim 0.6$   
60歳なら、120～96になる。70歳では112～90です。

#### —タオル握り—

別途の資料をご覧ください。タオルを握ることにより血流を悪くして後に一挙に圧力を解除することにより血流がどっと流れNOを発生させるメカニズムです。同様の方法として腕を組んで踏ん張り、これを緩めることで血流を作る方法もあります。これらは運動の苦手な方でも手軽に血圧降下の効果があります。

#### —脹脛・首筋の血流を良くするゆるゆるストレッチ—

脹脛は第2の心臓で、足首の運動と脹脛の軽いモミモミをやりましょう。

足首の運動は何処でもできるし、椅子などに掴まって行っても良い。

膝の悪い人は寝て行っても効果がある。

#### (4)食事

##### —NO の作る食事の例—

鶏肉、大豆、えび、ごま、レーズン、くるみ、落花生などに含まれるアルギニンから作り出されます。肉の飽和脂肪酸はNOをつくる血管内皮細胞を傷つけるので取り過ぎに注意。

##### —コラーゲンをより多く含む食事の例—

牛すじ、とんこつラーメン、スペアリブ、鶏の唐揚げ(骨付き)、手羽先、カレイの煮付け  
なまこの酢の物 等

##### —葉酸—

ビタミンB群の一種。近年、動脈硬化による脳卒中を、予防できる可能性がある事が分かってきた。血管に有害なホモシステインを減らすのに役立つ。

ほうれん草 100g(110  $\mu$ g)、ブロッコリー100g、(120  $\mu$ g)、緑茶(玉露)100cc(150  $\mu$ g)、焼き海苔 1枚(25cm×20cm) (57  $\mu$ g)、枝豆 100g (260  $\mu$ g)

#### (5)ポリフェノール

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールは、小腸で吸収され、血管の内部に入っていきます。血管の内部に炎症が生じている場合には、その炎症により、血管が狭くなり、赤血球が通り抜けにくくなっています。そこに、カカオポリフェノールが作用することで、炎症が軽減され血管が広くなる効果が期待できます。これによって、赤血球が通りやすくなると考えられます。

#### ⑥ 早朝高血圧の防止

早朝血圧は高くなるのが一般的ですが、高血圧が原因で引き起こる「心筋梗塞」や「脳梗塞」は圧倒的に朝に発症します。

朝、血圧が上がるのは、心臓の動きを活発にする交感神経が働きだすため、これは若い人には必要な血圧上昇です。しかし高齢者や高血圧の人の場合、夜中は水分が補給されていない為、血液が濃縮されているところへ、急激に血圧が上がると、血管が破れたり詰まったりしてしまいます。

早朝高血圧の原因のひとつとして、朝に目覚めてすぐに起きてしまうことが原因に上げられています。ですから朝目覚めたらすぐには起きずに布団の中で体操をし、血圧の急激な上昇を抑えましょう。布団の中での体操は

- 1.胸の前で手を合わせ
- 2.鼻から息を吸いながら、合わせた手を頭の上まで伸ばす
- 3.腹を徐々にへこませるイメージで息を吐きながら、つま先を起こし、体全体を伸ばす
- 4.これを4~5回行う

これをやるとふくらはぎが伸び、血流が良くなることから急激な血圧の上昇を抑えることができるのです。(呼吸は腹式呼吸が副交感神経刺激効果がありお勧めである。)

## ⑦ 血圧降下剤の種類

Ca拮抗薬	血管を拡げて血圧を下げます。
ARB	アンジオテンシンⅡの作用を抑えて血圧を下げます。
ACE阻害薬	血圧を上げる物質（アンジオテンシンⅡ）を作らないように血圧を下げます。
利尿薬	尿を出すことによって血管の中を流れる水分を減らすと同時に尿と一緒にナトリウムを排出させます。
$\beta$ 遮断薬	心臓の働きを抑えて血圧を下げます。
$\alpha$ 遮断薬	血管の収縮を抑えて血圧を下げます。

カルシウム(Ca)拮抗薬は、血管を拡げて血液の通る量を増やし血圧を下げる薬です。

アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬(ARB)は、血管を収縮させるアンジオテンシンⅡが受容体に結合するのを阻害して血管を拡げ、血圧を下げる薬です。

アンジオテンシン変換酵素(ACE)阻害薬は、血管を収縮させて血圧を上げる物質であるアンジオテンシンⅡを作る酵素の働きを阻害して、血管を拡げて血圧を下げる薬です。

利尿薬は、塩分や水分を、尿の出を良くして減らし血圧を下げる薬です。軽症から重症まで広く高血圧に用いられます。

$\beta$ 遮断薬は、心臓のポンプ機能をゆるやかにさせて、血圧を下げる薬です。

$\alpha$ 遮断薬は、血管の収縮を抑え、血圧を下げる薬です。

高血圧治療のために最初に用いられる降圧薬は、主に(1)～(4)です。患者の病態や検査の値をみて、適する降圧薬を選択し、降圧目標を目指しますが、単剤で降圧目標を達成することができない場合には併用を試みます。

## 4 アルコールと酒

### ① 単純ではないアルコールの働き

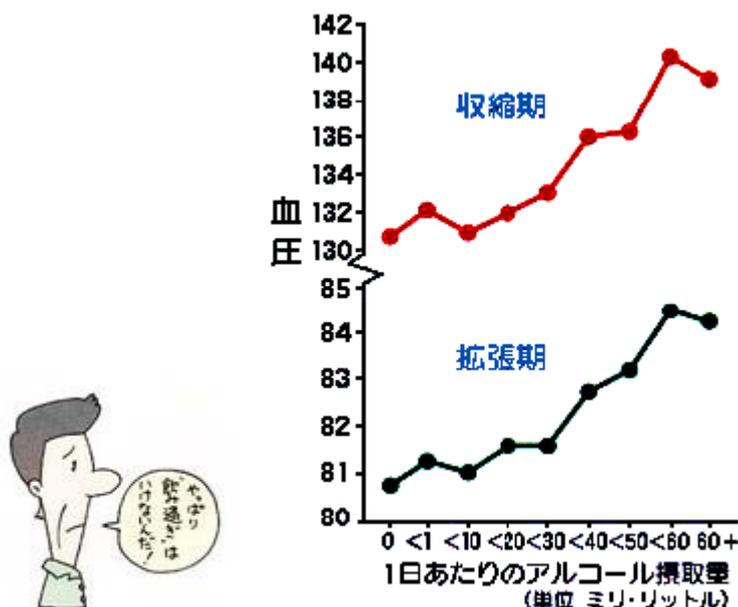
- (1) 心臓の働きを強めることも、逆に弱めることもあり、血管を収縮させて血圧を上げたり、反対に、拡張させて血圧を下げたりすることもあります。
- (2) 長年飲んでいるかどうか、毎日かそれとも時々か、1回にどれだけ飲むか、さらに飲酒してからの時間、体質(感受性)の差などによって異なりますから、単純ではありません。
- (3) ふつうアルコールを飲むと、一時的ですが血圧が少し下がり、脈拍が増えます。  
とくに、飲むと顔が赤くなる人では、血圧の低下も脈拍の増加も大きくなります。これは、アルコールの代謝に関係している酵素の働きが遺伝的に弱いために、アセトアルデヒドという物質が血液中に増え、血管を広げるためです。
- (4) アルコールには“善玉コレステロール”と呼ばれるHDLコレステロールを増やすという体にとってよい影響を与える作用があります。
- (5) 血液の性状を調節しているシステム(血液凝固系)に作用し、血液を固まりにくくします。このために血管は詰まりにくくなりますが、逆に出血の危険性は高まります。

### ② 高血圧との関係

- (1) アルコールは血圧を一時的に下げることがありますが、長い間、飲み続けると、血圧を上げ、高血圧症の原因になると考えられています。多くの研究で、日々の飲酒量が多いほど血圧の平均値が上がって、高血圧症になるリスクも高まることがはっきりしてきました。

<図1>

図1 アルコールの摂取量が多いほど血圧は高くなる



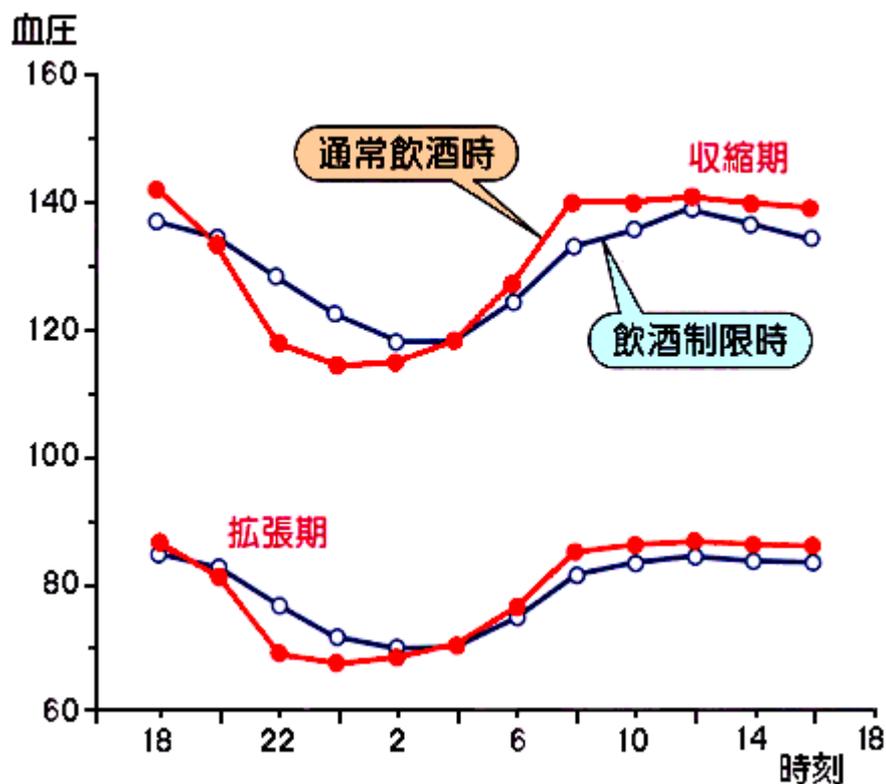
「Criqui MH,Ranger RD,et al: Circulation 1989;80:609.」より

- (2) 「日本酒1合、ビール大瓶1本、ウイスキーシングル2杯、ワイン2杯」のそれぞれに含まれるアルコールは、約30ミリ・リットルですが、これまでの研究をまとめますと、アルコール1日30ミリ・リットルあたり、血圧は3ミリほど上がることが認められています。
- (3) アルコールで血圧が上がる理由については、血管の収縮反応が高まるほか、心臓の拍動を速める交感神経の活動、腎臓からマグネシウムやカルシウムが失われるため、などと考えられています。アルコール飲料に含まれるカロリーにより体重が増えることや、塩辛いつまみをとることも関係するでしょう。

### ③ 24時間血圧への影響

- (1) 高血圧の患者さんについて、飲酒を続けている時期と、酒を控えた飲酒制限期の血圧を24時間血圧測定や家庭血圧によって調査の結果が<図2>のグラフで、飲酒期の血圧は、飲酒制限期に比べて日中はやや高く、酒が血圧に影響しているのがわかります。
- (2) ところが、夜間は酒を飲んでいる時期の方が低くなったのです。1日の平均血圧では、飲んでいる時期と飲んでいない時期と比べると、あまり変わらないという結果になりました。家庭血圧でも同様に、酒を飲んでいる時期は朝は高いが夜は低いという結果でした。
- (3) アルコールが日中の血圧を上げることは事実ですが、夜の血圧(飲酒後数時間)は逆に下げないように働きます。アルコールと高血圧の関係は、これまで過大に評価されてきたのではないのでしょうか

図2 高血圧の人が酒を飲んでいるときと、酒を控えたときの24時間血圧



「河野雄平:臨床高血圧 2000;6:14.」より

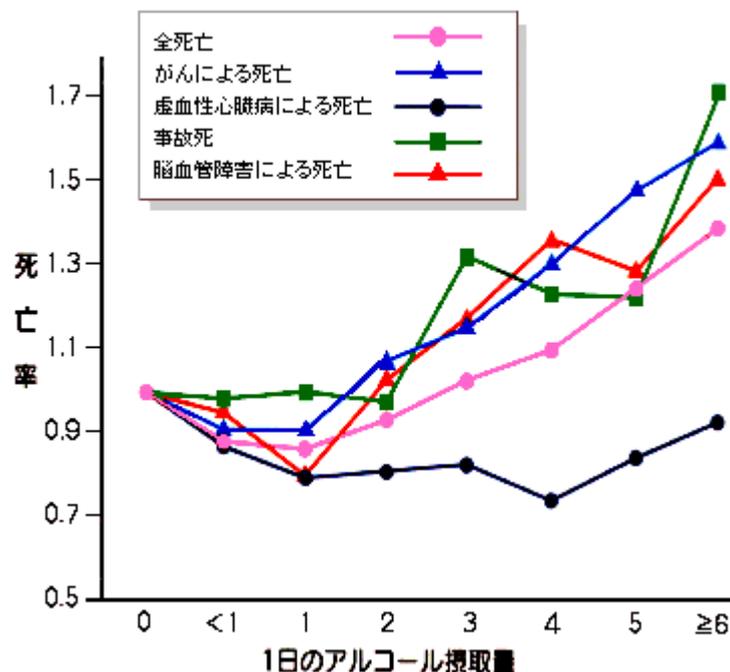
### ③ アルコールの功罪

(1) マイナスとなる影響は、高血圧以外にも多く、心臓については不整脈(期外収縮や心房細動など)を誘発しますし、心肥大や心不全の原因になるのです。さらに脳出血やクモ膜下出血の危険因子となります。当然ながら、これらの危険性は、飲酒量が増えるにしたがって大きくなります。

(2) その危険度

<図3>は、米国がん学会の研究結果です。1日のアルコール摂取量が60ミリ・リットル(日本酒2合、ビール大瓶2本に相当)以上になると、飲まない人に比べて事故死、脳血管障害、全死亡のリスクが次第に高まっていきます。がんになる危険性も、いくつかのがんについては上昇しますから要注意です。飲み過ぎによって、肝臓や胃腸をいためますし、多量の飲酒は精神・神経系にも悪影響を及ぼします。

図3 アルコール摂取量と死亡率との関係



◆アルコール摂取量の1は、アルコール 15 ミリ・リットル  
(日本酒は 0.5 合、ビール小瓶1本、ウイスキーシングル1杯に相当)

◆アルコール摂取量の2は、アルコール 30 ミリ・リットル  
(日本酒1合、ビール大瓶1本、ウイスキーダブル1杯に相当)

(3) 「百薬の長」

心筋梗塞や狭心症など虚血性心臓病には、アルコールが予防する効果が確かめられています。

<図3>虚血性心臓病の危険度は飲酒量の多少にかかわらず、飲まない人より低く抑えられるのがはっきりしています。

脳梗塞については、少量のアルコールが予防的に働きますが、大量になるとリスクを高めるようです。

心臓や頸部、手足などの血管の動脈硬化の程度も、飲む人が飲まない人より軽いことが認められています。

こうした「功」の面は、HDL コレステロールが増えることや、血液が血管の中で詰まりにくくなるための効果と考えられます。アルコールがそれほど血圧を上げないことも関係しているでしょう。

「功」の効果は、アルコール飲料の種類にかかわらず認められています。ただ、赤ワインには、細胞の酸化を防いで動脈硬化の抑制に働く「ポリフェノール」という成分も含まれています。赤ワインがブームになったのも、この点が注目を集めたからのようです。また最近、お酒を少し飲む人は心不全やがんになる危険性も小さいことがわかってきました。アルコールを少量、つまり1日 30 ミリ・リットル(日本酒 1合、ビール大瓶1本に相当)以下をたしなむ人は、まったく飲まない人に比べると、循環器病による死亡率、全死亡率ともに少ないのです<図3>。

※これが医学的に見て、アルコールの最も大きなプラス面として評価できる点でしょう。

ほどほどの酒は“百薬の長”

なぜ赤ワインが注目される？



## 参考

脱・高血圧の超常識(主婦と生活社)

塩で血圧が上がるわけ

<http://www.health.ne.jp/library/3000/w3000361.html>

塩分の摂りすぎによる血圧上昇のしくみを解明

[http://www.h.u-tokyo.ac.jp/research/topics/topics\\_archives/002.html](http://www.h.u-tokyo.ac.jp/research/topics/topics_archives/002.html)

首の温め

<http://matome.naver.jp/odai/2141876950665836801>

[http://www.elcrest.co.jp/cold\\_blog/2012/05/ava.html](http://www.elcrest.co.jp/cold_blog/2012/05/ava.html)

腹式呼吸

<http://www.fujisanpo.com/guide/training-02.html>

体幹ウォーキング(日経)

<http://www.nikkei.com/article/DGXMZO79404250X01C14A1000000/>

酒と血圧(循環器病情報サービス)

<http://www.ncvc.go.jp/cvinfo/pamphlet/general/pamph32.html>

## 添付資料

・タオル握りで血圧降下(ためしてガッテン)《両面印刷》

・貧乏ゆすりの意外な効果

・足裏の刺激

・健康の心得十訓

・脳年齢が若返る

・控えたい食品と摂りたい食品

・サプリメントは無駄

・

久保田さんの健康法

2014活動記録

	ねりまシニア				運動・健康維持				ボランティア・近所付き合い						
	一笑会 (土)	NSN (土)	セミナー (水)	講演	山 (火)	ゆる体 (火)	畑 金-日	歩	町会	石庭 (木)	南小 金-日	避難 拠点	北野 神社	地区 祭	地域 集会
1月	△ 18	△ 25	△ 17	△ 12	▲ 天6 ▲ 武21	▼	○	31 10千		△ △ △	ひ ひ ひ 校				25
2月	△ 15		△ 19		▲ 丸11	▼	○	28 9千		△ △	ひ ひ				
3月	△		△ 19			▼	○	31 8千		△ △ △	ひ 校 校				
4月	(△)	△ 26	△ 29	◎ ccw 1		▼	○	30 10千	25 総会	役 総 △ △	ひ ひ ひ 校				
5月	▲ (5/17)	△ 24	△ (17) 18			▼	○	27 9千		△ △ △ ■1	ひ 校 校				16 総会
6月	総会 △ 14	△ 28(※)	△ 25	△ 23		▼	○	29 8千	26 役	△ △	ひ ひ ひ 校				19
7月	△ 12	△ 26			▲ 天26	▼	○	17 8千		△ △ △ ■2	ひ 校 校 校				12
8月	サマ △ 10				▲ 丸14	▼	○	28 9千	7 役	△ △ ■3	校 校	訓練 ■ 31			△ 26
9月	△ 13(山)	△ 27				▼	○	28 9千	14 敬老	△ △	ひ ひ ひ 校		△ 4	△ 19	△ 2
10月	△ 11	△ 25				▼	○	31 10千	19 区民祭	△ △ △			4,5,6 例大祭		■ 26
11月	バス 8	△ 22 (山)	△ 5	△ 2,3 22 29	▲ 大17	▼	○	30 9千		△ △ ■4			△		
12月	△ 14	△ 27	△ 17		▲ 天24	▼	○	31 8千	29 30 夜警	△ △ △	ひ 校				△ 5
					7										

ひ:ひろば、校:南小校庭開放  
 ■1:開園祭、■2:七夕祭、■3:せみ羽化観察、  
 ■4:落ち葉祭

## 私の健康志向（これだ日常の呼吸考動）

70代は、初老でもなく老人なのか、60才以上のシニアと言われる層なのか、正解のない年代に入ったような今日この頃です。私の健康志向は、世知辛い世の中をつましく生きるため、年相応より、年甲斐もなく、駆け込みもなく、逸機することもなく、体得しつつある次の三カ条をお披露目します。

- \* 健康被害には猫背を防ぐことから  
適時適宜に膝立てとか爪先立ちをし、息を吸ったら吐き切ること
- \* 身体のアнтиエイジングはメンテナンスから  
適時適宜に動きに合わせ、息を吸ったらしっかりと吐き切ること
- \* 入浴後は体重計に乗ること  
毎日平準値を心掛け明日への糧としています

番外編 寝るときは954KhzのスイッチをOnにしています  
夜通し、目覚めたとき、脳の活性化を図っていると思っています

山根さんがまとめた基調講演録「輝きのセカンドライフを拓く」から興味のある話をします。

- \* 誕生日ローソク吹いてたちくらみ
- \* 立ったけど何しに立ったか分からない
- \* お辞儀して共によろめく同期会

これは はっはっはっ、わっはっはっ どこれではないぞ----

2015/3/7 有さん(金澤)でした

## 私の健康法

山根光生

○成人以来殆ど休肝日なしで アルコールを嗜んでいます。年中無休・休患なしで医者なら表彰ものではないでしょうか！

○時々登山をしますが 登山後のビールの旨さを楽しみに殆ど水を飲まないのので 帰ると痛風気味で整形外科へ行くはめに。医者に「酒は控えた方が良いでしょうか」と尋ねると 「ストレス解消のために酒を飲んでいるのでしょうかから 止めなくて大丈夫。無理にやめるとストレスがたまります。本当に具合が悪くなったら薬あげます」と。「先生名医ですね」と言ったら笑っていました。  
⇒日々楽しく生きるより 長生きが望みなら。頭を丸めて一汁一菜、お経を唱える人生もありますが・・・

○早起き早寝を365日励行しています。3時～4時に起きて 何もなければ7時には眠りにつきます。

○風呂上がりには 冷水シャワーを浴びています。次女が冬に生まれたので風邪をうつしてはまずいと 始めました。このせいか30年以上風邪をひいたことがありません。最初は足元だけでもOKです。暖かい時期から始めれば 寒くなっても大丈夫です。ウーキングなどで足に疲労が溜まった時はすぐ 湯船に入らず冷水シャワーで冷やしてから湯に入ると 冷水で収縮した血管が開き 血流が良くなり疲労が回復できます。ピッチャーが投げた後アイシングをしているのは このためです。

○腹式呼吸を実施しています。美木良介も由美かおるも基本的には同じです。5秒間位鼻からゆっくり息を吸って 5秒位止めて丹田に力を入れ ゆっくり吐く(美木スタイルは急激に吐く)。テレビを観ながら道を歩きながらすると 負担になりません。

○片足立ちを1分ずつやります。左右で2分。バランスとりにくければ 何かにつかまって(椅子とかテーブル)もOK。これだけで1時間のウォーキングに匹敵すると言われています。電車を待つホームなどで行えば時間つぶしになります。下りのエスカレーターでも手すりにつかまってするといいです。

○靴は全てMBT(マサイ・ベアフット・テクノロジー)を履いています。ソールが半月状になっていて 履くだけでバランスを取ろうと体が反応しダイエット効果が期待出来ます。価格が3万位で高いですが 私はお勧めです。同じ機能でスケッチャーズというのもあります。こちらは1万円位です。

☆私は怠け者なので ジムでがんがんとトレーニングは長続きしないので 負担にならず手軽に出来るものばかりです。

以上