



新毎日

3月29日(火)

2016年(平成28年)

発行所: 東京都千代田区一ツ橋1-1-1
〒100-8051 電話(03)3212-0321
毎日新聞東京本社

春から始まる健康生活

- 山登りへ基礎しっかり 2
- 季節野菜で体スッキリ 3

春からはじまる健康生活

身近なことで体調管理

入学や就職だけでなく、職場が変わって新しい仕事にチャレンジするなど、春は何かと生活環境が変わりやすい。つい無理をして、体調を崩す人も少なくないはずだ。環境が変わるこの時期だからこそ、生活のリズムを整え、ストレスを上手にコントロールするためのヒントを、専門家に聞いた。【大場あい】



「公園浴」でストレス低下

岩崎 寛 千葉大准教授

新緑がまぶしい季節、緑の中を歩くのは気持ちがいい。森林浴は古くから知られたリフレッシュ法で、ここ20年ほどで心身のプラスの効果に関する科学的根拠も蓄積されてきた。だが仕事で忙しかったり、山間部から離れたところに住んでいたりして、「せっかくの休日に、緑を求めて郊外まで足を運ぶのはちょっと面倒」と感じる人もいるだろう。そこで岩崎寛・千葉大准教授(緑地福祉学)が提案するのが、身近な緑地などを積極的に活用する「公園浴」だ。森林の効用の一つとして、草木が発する「フィトンチッド」と呼ばれる香り成分によるリラックス効果、抗菌作用などが知られる。こういった成分は、山の中だけでなく、都市内の公園の木からも出ている。また、ビルの隙間でよく見かける芝生でも、森林浴と同じような効果があるという。



何かと気ぜわしいこの季節、身近な公園の緑などを活用して、健康的に過ごしたい。東京都千代田区で4日、大場あい撮影

あるという。岩崎さんらは20〜30代の女性16人に対し、5分間、芝生の上に設置した椅子に座ってもらい、血圧と、ストレスホルモン(コルチゾール)の指標として使われる酵素の一種「唾液アミラーゼ」をそれぞれ調べた。その結果、血圧が高めの人は低く、低めの人は高くなるなど、その人の状態に応じて正常値に近づける動きが確認された。唾液アミラーゼの濃度からストレスが低下していたことも分かった。

公園の中でゆったりと過ごす余裕がなくても、通勤や買い物などの途中で緑を利用することも可能だ。「緑地や樹木の効能は嗅覚(フィトンチッド)だけでなく、目で緑を築(視覚)、葉のそよぎを聞く(聴覚)など五感で受け止めるものだ。通路をちよつと変えて、公園の横を通って木々を見ながら歩くなど、生活の中に少しでも緑を取り入れる工夫をしてみれば(岩崎さん)。職場に観葉植物などを置く場合も、できるだけ仕事中に緑が目に入るような配置にすることが望ましいという。

最近の研究では、夜間でも、日中と同じように緑地でリラックス効果が得られることが分かっていた。適切な照明など安全を確保することを前提に、岩崎さんは「ライトアップをしている庭園や屋上緑地を利用するなど、無理なく身近な緑を利用してほしい」と話している。

朝型順応



新生活のスタートを境に、生活のリズムを整えたり、「朝型」に切り替えたりしたいという人も多いはず。そのカギを握るのが睡眠の取り方だ。内山真・日本大主任教授(精神医学)は「まずは『早起き』だけを試みて。それから、少しずつ1日の睡眠のサイクルを整えて、『早寝、早起き』のスタイルに変えてみてほしい」と指摘する。

夜に、自然に眠ることのできる時刻は1日周期でリズムを刻んでいる人の「体内時計」によっておおよそ支配されている。子どもは疲れるといつもより早くから眠ってしまう。だが、大人は体内時計の働きが安定してくるため、疲れてもいつもより早くから眠れるわけではない(内山さん)。眠る前には、体が「休もう」という準備態勢に入っていることも必要だ。ある日突然、早寝を決意して布団に入ったと

- ◇睡眠12カ条 (厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」より)
- (1) 良い睡眠で、体も心も健康に
 - (2) 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
 - (3) 良い睡眠は、生活習慣病予防につながる
 - (4) 睡眠による休養感は、心の健康に重要
 - (5) 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
 - (6) 良い睡眠のためには、環境づくりも重要
 - (7) 若年代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ
 - (8) 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を



- 生活のリズム、こうしてリセット
- 1 早寝ではなく、「早起き」からスタート
 - 2 土日も平日と同じ時刻に

増える胃腸のトラブル

尾高 健夫

尾高内科・胃腸クリニック院長



「春になると、胃腸など消化器のトラブルを訴えて受診される人が非常に増える」。こう話すのは、尾高内科・胃腸クリニック(千葉県習志野市)の尾高

健夫院長だ。胃もたれやみぞおちの痛みが主な症状の「機能性ディスペプシア(FD)」など、がんや潰瘍といった目に見える異常がない機能性の病気の患者が増えるという。

長く希望していた職場に移った

変化があることが多い(尾高さん)。主な機能性の病気は、FDのほか、胃酸が逆流して食道に炎症が起きる「逆流性食道炎」▽便通異常が慢性的に起こる「過敏性腸症候群」▽慢性的な便秘▽慢性的な下痢―などが指摘されている。

尾高さんは、自分でできる予防法や、症状の改善策として、第1に睡眠を挙げる。心臓や肺など循環器系や呼吸器系の臓器は、活動したり緊張したりする

- ①十分に睡眠を取ろう
寝ているときに働く「副交感神経」が胃腸をコントロール
- ②食事は消化のよいメニューで
胃酸は機能性の病気を悪化させる要因
- ③できればストレスを避ける生活を

場合、感神経している。クスの「経の」り、便して、機能性まず、アドバもうDの場