



こころとからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

Vol.7

ご利用者様向け

## News & Topics

### 慢性腎臓病 (CKD) を予防しましょう

毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。日本では、腎機能の低下が慢性的に起きている「慢性腎臓病 (CKD)」の人が増え、現在の推定患者数は1,330万人、成人の約8人に1人の割合です。CKDの発症には糖尿病と高血圧が大きく影響し、生活習慣病との関連もあります。CKDの進行で心臓病や脳血管疾患も発症しやすいため、次のポイントで予防しましょう。

- ①減塩する(1日の食塩摂取量の目標値:男性8g未満、女性7g未満)
- ②自宅で血圧測定する(家庭測定の診断基準:収縮期135mmHg以上、拡張期85mmHg以上)
- ③肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣を改める
- ④定期的に健康診断を受け、早期発見に努める
- ⑤高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、医師のもとで療養管理する

看護師 小林 明美

相談のポータルサイト「健康・こころのオンライン」(アドレスは、裏面の下にあります)には、他にもさまざまな記事が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

新着記事はこちら

鼻づまりやくしゃみは花粉症の症状でしょうか

衝動買いがやめられません

## よくある相談

ヘルシー  
ライフ

**Q** 最近、太り気味です。ダイエットをしたいのですが、**膝と腰の持病があり、長時間の運動ができません。**(40代男性)

からだ

**A** 効果的で無理のないダイエットは、食事と運動の組み合わせが大切です。

### ◆食事について

- ・1日3食食べましょう。食事を抜くと次の食量や間食が増える傾向に、また、同じエネルギーなら回数を分けて食べると太りにくいといわれています。
- ・主食、主菜、副菜をそろえましょう。摂取エネルギーが適正に近づき、野菜やビタミン類がとりやすくなります。
- ・間食は、ダラダラ食べないように、時間と量を決めましょう。
- ・高カロリーの揚げ物や脂身の多い食品は、食べる回数や量を調整しましょう。
- ・食事は、ゆっくり噛んで食べましょう。満腹中枢を刺激し、食欲を抑える効果があります。
- ・食事は、就寝3時間前までにとりましょう。就寝直前の食

事は、エネルギーが消費されず皮下脂肪として体に蓄積し、太りやすくなります。

- ・外食するときは、メニューに注意しましょう。外食は脂質や塩分が多く、野菜が不足しがちです。ヘルシーなものや、野菜がたっぷりとれるメニューを選びましょう。
- ・水分は、水やお茶でとりましょう。

### ◆運動について

膝や腰の持病があり運動が長時間できない方には、浮力で膝や腰への負担を少なくする「水中運動」がおすすめです。適度な水の抵抗による筋力アップ、全身の血液循環の促進などの効果があります。心地よい水温などで無理なく運動が続けられ、エネルギーが消費されて、減量も期待できます。

運動を始めるときは、必ず主治医に相談し、運動量や時間の指示をもらいましょう。



## 運動と心の健康 ～道教の教えから～

中国や台湾の朝の公園で、太極拳が行われている風景を目にした方もいらっしゃるのではないのでしょうか。健康運動としての民間の太極拳は、武術としての太極拳が元になっているそうです。論争もあるようですが、映画「グリーン・デスティニー」の舞台として知られる武当山（中国湖北省十堰市）は、この武術太極拳の故郷とされています。

太極拳は、中国三大宗教の一つである道教の思想が表現されていると考えられます。道教の教えは、「道」や「無為自然」の思想に表され、自然の摂理に身を委ね、作為的ではない生き方をすることが尊重されます。太極拳の動きもまた、心を静めながら体をリラックスさせ、余分な力を使わない動作を尊びます。そのことでむしろ、力が得られるそうです。柔らかで途切れることのない動きは、見ていても美しいものです。また、体だけでなく丹田という、へその下にある場所にも意識を向けながら、呼吸と連動した動きをします。そのため太極拳は、運動でありながら休息した状態のあり方だと考えられます。動きを伴いながらも、意識は同時に内側にも向けられています。動

く瞑想とさえ言われる所以です。

前置きが長くなりましたが、この太極拳のありようは、運動と心の健康にヒントを与えてくれているように思います。近年では、気分の落ち込みがひどくモチベーションが上がらず、仕事を長期間休まれる方が大変多くなっています。なんとか改善しようと積極的にスポーツジムに通い、“がんばって”運動することで、かえって状態を悪化させてしまう方もおられます。汗をかいている間は気分が良くても、家に帰ってから疲労がどっと押し寄せてきて、余計に落ち込んでしまったという話もしばしば耳にします。

ある大学が行った研究によると、“リズム性のある軽い運動”によって脳内のセロトニン神経系の働きが活発になることが、統計学的に有意であると示されています。神経伝達物質であるセロトニンの分泌は、気分の状態に深く関連があります。自分の体や呼吸に意識を向けながらおだやかに動く太極拳は、体だけでなく心の健康にとっても有益なことが、推察されるのではないのでしょうか。

### Thanks Voice

とことろ

#### 自分の考え方のくせに気づきました

家族関係の問題への対処について相談したかったので、面接カウンセリングを利用しました。数回のカウンセリングを通じて、自分の中に「家族だったらこうすべきだ」という相手に対する強い期待があり、それが相手との葛藤やストレスの原因の一つであることがわかりました。そして、担当カウンセラーと一緒に、前向きな対処法も検討することができました。

40代女性のご相談者さま



みなさまも、お気軽にお電話ください！

人には誰しも、物事の捉え方や考え方のくせ（傾向や偏り）があります。対人関係や日常生活がうまくいかない、ストレスを抱えているなどの原因の一つが、そのくせである場合があります。自分の傾向や偏り、つまりくせに気づければ、対処の仕方も明確になります。面接カウンセリングは、電話相談およびWEB相談で申し込みますので、ぜひご利用ください。

専門相談員 臨床心理士

