



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

骨の健康が全身の健康につながる!

男女の寿命が伸び、健康長寿・百寿者がどんどん増加!

真夏の特権、美しい海を見ながら爽やかな朝の空気を体の中いっぱい吸い込むと身体が浄化されるような気分になります。今年の夏も旅行でリフレッシュするにしても健康な体があってこそです。健康長寿の理想は単に長生きできれば良いというわけではなく、食べたいものを食べ、行きたいところに行けることです。そのためには骨や筋肉、関節などの運動器、中でも骨を意識することが健康長寿の秘訣です。

私たちの体は、約200個の骨と600以上の筋肉によって、体力、柔軟性、機敏さを作り出していますが、丈夫な骨を維持するにはミネラルが深く関わっています。そして骨の健康を保つということは、全身の健康にもつながります。

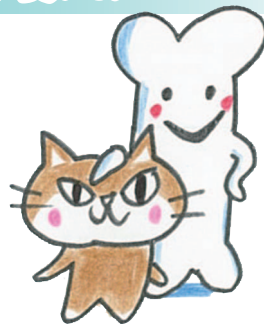
老けない体は骨で決まります。骨に良い食べ物を選んで美味しくいただくことがポイントです。

1

骨を強くする栄養素、弱くする栄養素・・・食事で骨は生まれ変わる!

血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられているカルシウムが溶け出します(脱灰)。そして、血液中のカルシウムが充足するとカルシウムは骨に取り込まれます(再石灰化)。骨を強くするには、材料となるカルシウム、そしてマグネシウムが欠かせません。

牛乳や乳製品にカルシウムが多く含まれていますが、マグネシウムも同時に摂取しないと吸収されにくくなります。他にもビタミンD、ビタミンK、ケイ素(シリカ)などのミネラルやコラーゲン(たんぱく質)をバランスよく摂ることが大切です。コラーゲン、ケイ素は昆布、ハマグリ、胡麻、パセリ、玄米、大豆に多く含まれています。青魚の油にも骨を強くする効果があります。それとは逆にリン、砂糖の取りすぎは骨を弱くします。



2

老化の元凶「糖化」から骨を守る・・・コラーゲンが骨の質を左右する!

精製砂糖の摂りすぎや清涼飲料水、果物ジュースなどの加工食品を多く食していると、余分な糖がたんぱく質と結びつき糖化という現象がおこります。骨のコラーゲンが糖化すると骨が弱くなってしまい、骨粗しょう症の原因になります。また、リンはカルシウム・マグネシウムと共に骨・歯を作る重要な成分のひとつですが、過剰に摂取すると骨を弱くしてしまいます。リンは肉・魚・卵などに多く含まれていますが、インスタント食品などの加工食品に特に多く含まれているため、食べすぎには注意が必要です。

3

穀菜食が病気になる体をつくる・・・特にマグネシウム摂取量を増やす!

穀菜食とは、穀類、野菜、一部の果物、海藻を中心とした食生活のことです。玄米などの未精製穀類や豆類、青菜類、海藻類などは、マグネシウムやカルシウム、コラーゲンの摂取源として大変優れている食材です。体の健康バランスを保つために最も理想的な食事なのです。これが穀菜食の素晴らしいところで、骨を含めた心身の健康の鍵はここにあります。

タンパク質の取得は、肉類を食べなくても豆類を食べることで健康骨パワーを得ることができます。

昼間の強い眠気は、思わぬ病気が！

睡眠障害は「心と体の病気」が潜んでいます！

梅雨が明けたと同時の真夏のこの暑さ、冷えたビールやスイカがひととき美味しい季節ですが、いざ睡眠となると寝苦しい日々が続きます。

昼食後、一息ついた午後に感じるような軽い眠気は、生理的なものです。最近注視されている日中に押し寄せる強い眠気により、仕事中や車の運転中に眠くてたまらないとの症状を訴える人が増えてきています。単なる睡眠不足だけでなく、そこに睡眠障害や「心と体の病気」が潜んでいるのです。経済開発協力機構（OECD）の調査によると日本人の睡眠時間はフランス人の睡眠時間より1時間短かったと出ています。また厚生労働省の「健康づくりの睡眠指針」では短い睡眠時間や不眠が、肥満、高血圧、循環器疾患等を発症させる危険性があると報告しています。

1

睡眠不足症候群の人は、慢性的な睡眠不足であることに気づかず、集中力の低下、意欲の低下、常にイライラするなど、社会活動に支障をきたす場合があります。「概日リズム睡眠障害」は中勤、夜勤、深夜勤交代制の職場などによる不規則な生活が原因で自律神経が乱れ、頭痛や倦怠感、集中力の低下などの症状があります。

2

睡眠を低下させる原因には、肥満などが原因で起きる「睡眠時無呼吸症候群」や「むずむず脚症候群」などがありますが、はっきりした原因はわかっていません。ナルコレプシーは脳の病気で、日中の突然の居眠りと特異な情動脱力発作を主な症状とする睡眠障害です。

3

快適な睡眠が妨げられている場合や不眠などが続いている場合、また寝付けない、熟睡できない場合は「睡眠障害」として専門家に相談することをお勧めします。

4

厚生労働省は「健康づくりの睡眠指針」として、①健康づくりの睡眠指針2014～睡眠12 箇条～、②健康づくりのための睡眠指針検討会報告書で快適な睡眠のための7か条を発表しています。

主なポイントは、

★ 睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠が量的に不足したり質的に悪化した場合に健康上の問題や生活への支障が出ることがあります。また、悪化することで生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきました。

★ 不眠がうつ病などの心の病やヒューマンエラーに基づく事故につながることも明らかになってきました。

★ 寝酒や喫煙、就寝前のカフェイン摂取は、入眠妨害や夜中の尿意の原因となります。

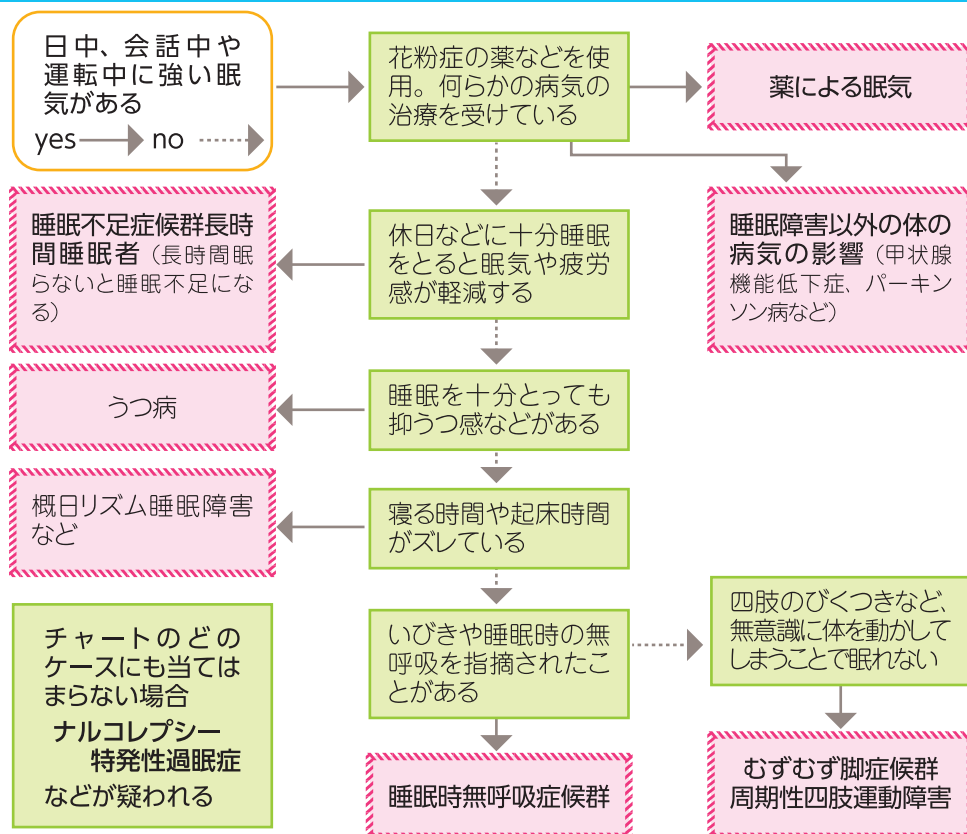


5

睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直し、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期対応をすることで「事故の防止、生活習慣病改善」などにつながります。

体力を消耗する夏は、特に睡眠が大事です。寝具からパジャマまでこだわしましょう。ひんやりサラサラで肌触りがよく、汗をかいても体を冷やしにくいもの、冷房の冷えからも心地よいぬくもりで守ってくれる寝具がベストです。肌触りの良い寝具で毎晩眠るのが楽しみになります。

昼間に眠気を催す原因として疑われる睡眠障害



日本経済新聞 電子版より

健康づくりの睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
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、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、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。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

快適な睡眠のための7箇条

1. 快適な睡眠でいきいき健康生活
 - 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止●睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇●快適な睡眠をもたらす生活習慣
2. 睡眠は人それぞれ、日中元気はつつが快適な睡眠のバロメーター
 - 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない●寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る●年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通
3. 快適な睡眠は、自ら創り出す
 - 夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする●「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする●不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫
4. 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる
 - 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス●自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果●ぬるめの入浴で寝付き良く
5. 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
 - 同じ時刻に毎日起床●早起きが早寝に通じる●休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる
6. 午後の眠気をやりすごす
 - 短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分●夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響●長い昼寝はかえってぼんやりのもと
7. 睡眠障害は、専門家に相談

がんの予防に効果的な食事を考える!

がん予防に有効な食品と食事の望ましい組み合わせとおおよその量!

時代とともに日本人がかかる「がん」も様変わりしています。主因には食生活の変化があると言われています。健康な人の体内でも毎日膨大ながんの芽が生まれていますが、全ての人のがんを発病するわけではありません。なぜならがん細胞ができたとしても、がん組織に変化進行しなければ、がんが発病することはないからです。これは免疫力が正常に働いている証拠です。

今、注目されているのは腸で、「腸は独自の免疫機能をつかさどる」極めて重要な免疫器官なのです。もともと日本人の腸は「低脂肪・高繊維」の和食に適応してきたので、西洋人に比べて腸管の組織が柔らかいのが特徴でした。ところが近年「高脂肪・低繊維」の食事が多くなるにつれ腸管の固い人が増えてきています。

1 腸を元気にして免疫力を高める…ゆっくりした呼吸が腸を活性化する!

食物繊維を多くとり、十分に睡眠をとることが大切ですが、腸内の善玉菌を増やすにはプチ断食やお腹一杯食べないことで腸を休めることも大切です。また、腹式呼吸を行うと便秘が改善します。いわゆる良いうんちをすることで腸全体が元気になります。

2 がんの予防には免疫力をつける食事が大切…食物繊維を十分に取ること!

- 1 免疫力を高めるにはキノコ料理やぬめり成分を持つ海藻、ごぼうやたけのこなどの野菜、そして発酵食品ではヨーグルト、納豆や漬物などが効果的です。
- 2 酸味、苦味、辛味の食品が自律神経のバランスを整えます。栄養不足で自律神経のバランスが崩れると免疫力が低下します。

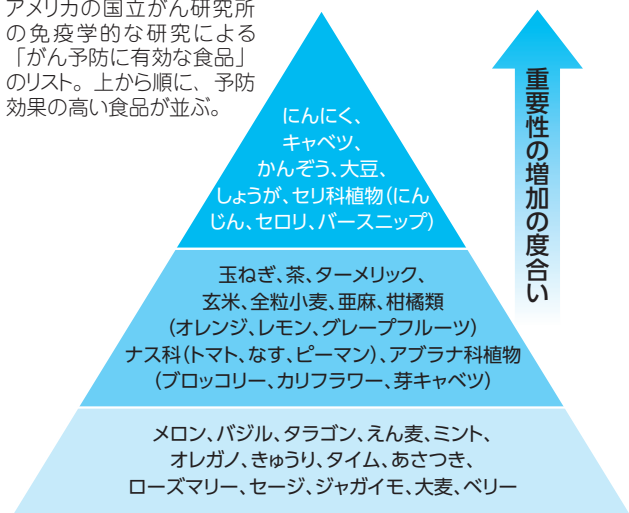
3 小腸は人体最大の免疫器官…腸内環境一つで免疫力は左右される!

小腸は消化吸収を行うための臓器ではなく、人体で最も強力な免疫機能を備えています。全身の免疫力を左右する急所で小腸の若さが保たれていると免疫力が高まり、反対に悪玉菌が多いと小腸の老化が進み免疫力が衰えます。

米国国立がん研究所による
【がん予防効果が期待できる 40 種類の食品】

デザイナーズフーズピラミッド

アメリカの国立がん研究所の免疫学的な研究による「がん予防に有効な食品」のリスト。上から順に、予防効果の高い食品が並ぶ。



厚生省・農水省が発表した
【食事の望ましい組み合わせと、おおよその量】

