



# 林内科かわら版

第2号

平成16年9月6日発行



右の川柳は毎年行われ  
ているサラリーマン川柳  
の入選作の一つです。  
昼時のゴールデンタイ  
ムに例の、みのもんた氏  
が絶妙の語り口で〇〇健  
康法とか、△△は××に  
効くとか言う、スーパ  
ーから即日その食材が消  
えてしまう程、現代人に  
は影響力が大きいことを  
皮肉ったものです。  
高視聴率の根底には、  
現代人の健康不安がある  
のでしようが、それにつ  
けても番組のためとは言  
え次から次へとよく話の  
ネタを見つけてくるもの  
だと感心してしまいま  
す。  
世の中の不況の改善に  
一役買っているのかわし  
れませんが、健康の改善  
や、医療費の減少に結び  
付いているようには、ど  
うも思えません。  
ある食材の中のある成  
分が他より多く含まれて  
いるから〇〇に効くと言  
っても、その食材には他  
の成分も含まれているわ  
けですから（それが果糖  
であったり、脂肪やミネ  
ラルであったり）その成  
分だけ摂るわけではない  
ので、当然他の成分も過  
剰な摂取になります。

## 現代病 医者より今は みのもんた

かの大橋巨泉は、ココ  
アが良いと言われ一時期  
ココアを一日何杯も飲ん  
でいたら、あるとき糖尿  
病になってしまったと述  
懐していました。  
学問に王道がないのと  
同様、健康にも王道はな  
いのです。

昔から腹八分目は健康  
に良いと言われている様  
に、節度のある食生活と  
運動を取り入れた規則正  
しい生活習慣にまざるも  
のではないのです。  
当院の廊下に江戸時代  
後期の学者の養生訓が掲  
示されていますが、その  
内容たるや現代でも十分  
通用するものです。

健康法は、これに尽き  
ると私は思っています。  
是非参考にしてみてください。  
（院長）

みのもんた  
超えて初めて  
多医なり  
（邦生）

現代病  
もんたに聞けと  
多医言ひ  
（邦生）

### <当番病院のお知らせ>

## 9月12日 (日曜日)

検査もできます。  
日頃休みが取れない方など  
是非ご利用ください。

### <インフルエンザワクチン接種>

## 9月15日 (水) ~ 予約受付

接種期間  
10月15日(金) ~ 12月30日(木)

自己負担 65歳以上...¥1,000  
一般...¥2,100

### 待ち合いの時間などに... JOBA(ジョーバ)に乗ってみませんか?



先月、松下電工は名古屋大学の教授と共同で検証した結果「ジョーバ」で継続的に運動をすると、糖尿病患者の糖代謝量が健常者並みに改善され、安静時でも低下しないことがわかったと発表した。6人の糖尿病患者に1日30分のジョーバ運動を3ヶ月続けてもらい、運動を習慣づける前と後の糖代謝量を比べた。運動を始めると糖代謝量は約45%改善され、ジョーバに乗っていない安静時でも値は変わらなかった。運動をやめて3ヶ月たつと糖代謝量はもとに戻った。  
(平成16年8月20日 朝日新聞より)

### 「ジョーバ」は何故効果があるのか?

「ジョーバ」に座ってバランスをとるだけで、腹筋・背筋・大腿部を中心とする筋力が強化されます。このうち背筋と大腿部の筋力が活発に収縮する事で、体内に蓄積され余ったブドウ糖を消費する事が出来ます。

### 他の運動療法との比較について

「ジョーバ」を1日2回×15分間継続使用した場合、ブドウ糖消費量は、時速約15kmの自転車漕ぎであれば約22分、分速80mのウォーキングであれば約35分、散歩程度のウォーキングであれば約1時間に相当すると、検証結果が発表になりました。

- 腹筋・背筋が鍛えられることで、腰痛にも効くようです。
- 当院の待合室に設置してありますので、お暇な時に是非ご利用ください！
- 院長も乗っています。

### 運動不足、肥満、喫煙の医療費は4兆円

宮城県の大崎国保加入者コホート研究によると、タバコを吸う人と吸わない人の医療費は月三千元くらい違うそうです。もちろん喫煙者の方が医療費を沢山使っています。肥満度を示すBMIが30以上の方もBMI21.5と23の方と比べて医療費が月三千元違うそうです。運動に関しては、1日1時間以上歩いているグループと、1時間未満のグループを比較すると、最初の1年半くらいまでは医療費の両者の差はほとんどありませんでした。それが時間が経つにつれて、喫煙者が30兆円、40兆円、現在の国民医療費は30兆円、40兆円の15%約4兆円が運動不足、肥満、喫煙という3つの基本的な生活習慣のために使われていることになり、従って今後は、交通事故の保険料と同じように、喫煙者や肥満者は保険料を多く納めよ、などという声が聞かれないとは限らないかも知れません。

coffee time

