

# 教えて！窪先生「ダイエット」について



これまで産婦人科に関わる様々なことをわかりやすくお答えしてきた私のコーナーも今回で最終回を迎えました。

今回はみなさんが一度は関心を持ったことのあるだろう「ダイエット」についてです。

私自身、この佐藤病院に勤務して2年弱の間に2回ダイエットに挑戦しました。効果はあったものの長続きするのが難しいですね。ダイエットはただ単に体重を落とすだけでなく、あなたの内面を変え、あなたの健康について、より良く生きることについて学ぶ事ができます。

今まで経験した方がいるかもしれませんが、ダイエットで期待した効果が得られないことがよくあります。それは大半のダイエットが食事摂取量のみを減らしていき、体重減の中身が脂肪だけではなく、脂肪と筋肉の組み合わせになっているからです。カロリー消費の大部分は活性組織である筋肉によって行われています。ですから食事制限のみのダイエットで筋肉量が減っていくということは、摂取したエネルギーを消費する部分が減ってしまうことになるので、その結果消費カロリーが減ってしまうのです。ということで、ダイエットの中心はやはり**食事と運動**になるわけですがどちらもちゃんとした知識が必要です。

まず栄養素は、糖質(炭水化物)、タンパク質、脂質の3つのカテゴリーに分類されます。糖質は、カロリー摂取の55~65%を占めます。糖質の豊富な食品として、日常食べているご飯やパンなどがあげられます。タンパク質は、カロリー摂取の20~25%を占めます。タンパク質の豊富な食品としては卵・肉類・魚介類・豆製品などがあげられます。脂質は動物性のもので植物性のもとに分けられます。健康のためには割合として、植物性のもので動物性のもより多めに摂るように心がけましょう。



またダイエット中は普段と違った生活のため身体がストレスを感じることもあるため、よりビタミン・ミネラルを必要となります。また、水は最も大切な栄養素の1つでありながら、そのことが忘れられていることが多いのが事実です。水を十分に摂取することは非常に大切なことです。水の摂取量が不足すると、むくみ・疲れ・けが・体温調節に支障をきたす原因となります。理想として体重1kgあたり40ccの水を飲んで下さい。(体重50kgの人は1日約2リットル)。できればカフェインの含まれない水や麦茶、ミネラルウォーターなどがおすすめです。カフェインには利尿作用があり、身体に必要な水分を排泄させてしまいます。カフェイン入りの飲料を飲んだときは多めに水を摂って下さい。水を飲むメリットとして空腹をおさえ、肝臓の脂肪代謝を高め、便秘の予防になります。



次に最初に少し触れましたが、カロリー消費の大部分は活性組織である筋肉によって行われているため**筋肉量の維持・増進**が必要です。初めは有酸素運動よりも週2~3回の軽い筋肉トレーニングから始めることをお勧めします。女性は一般に、筋肉を肥大させるために必要なテストステロンという、男性ホルモンをあまり持っていません。そのため筋肉トレーニングで筋肉隆々になり腕や足が太くなるようになるために、男女関係なく全ての年齢層で、筋肉を向上させるべきだと思います。また筋肉をつけることによって、基礎代謝が上がりリバウンドをしづらい身体になります。

ダイエットは人生の目的ではなく、あくまでも手段です。ダイエットで美しくなり、健康になり、その結果何をやるかが大切になってきます。終了後の自分を想像して目標を持つことが、成功の秘訣になります。自分に対するイメージアップ、エネルギーとバイタリティにあふれた心と体、より良い姿勢と体型、栄養についての知識、筋肉向上などの質的効果で理想のボディを手に入れましょう。

# 特集！職員が体験☆アロマセラピー入門

ブログ「でばり通信」タイアップ企画  
アロマセラピスト・看護師 千木良理恵子

## ★アロマセラピーとは？

ギリシア語で「芳香」「香り」を示す言葉アロマ(Aroma)と、「治療」「療法」という意味のセラピー(therapy)を合わせてアロマセラピー(Aromatherapy)という言葉が生まれたのは、20世紀初頭といわれています。植物の香りやいろいろな働きをかりて、心や身体のトラブルを穏やかに回復し、健康増進や美容に役立てていこうとする自然療法です。薬や器械は使わず、精油と手だけで、本来もっている自分の力を呼び覚ます手助けをします。

精油とは、植物の花・葉・果皮・樹皮・根・種子・樹脂などから抽出した天然の素材で、有効成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質です。実は、日本では雑貨扱いなので、薬局ではなく雑貨屋さんで購入できます。100円均一のお店などでも見かけますが、芳香として使っていただき、お肌に使っていただくなら成分分析表の入っているものがおすすめです。また精油は、合成のアロマオイルやポプリオイルなどは別物ですので、注意が必要です。精油が心と身体に作用していく経路としては、香りの分子が鼻の奥の嗅上皮に達し、信号として嗅神経を介して脳へと伝わります。そこで精神的・生理的に作用します。また、皮膚の表面から真皮へと吸収され、真皮にある毛細血管まで成分が到達し、全身を巡る循環に乗ったり、呼吸と共に肺の肺胞から血管系へ入り、血流に乗り全身に作用します。フランスを中心に飲む精油も成果をあげているという報告もありますが、素人判断での飲用は危険です。

## ★施術前～

まず受ける方が「何を求めているのか」を知ることから始めます。疲れている、眠れない、ストレス過多などの今の身体や気持ちの様子を聞き取ります。そして香りの好みをうかがいます。どんなにその時の症状にあった精油があっても、苦手な香りでは効果が半減してしまいますからね。その時その人にあった香りを数種類の精油をブレンドして作ります。香りが決まると、施術が始まります。支度をして横たわっていただき、まずは深呼吸をゆっくり3回。落ち着いたところで、さあ始まりです。一度手を置いたら、指一本一本に集中し、その指は体から決して離さない連続した動きで施術します。力ももちろん必要ですが、集中力の方がもっと必要だと思いますね。所要時間は腕～手で約20分、足は裏表で約40分、肩～背中～足の裏面で約50分ですから、心地よい汗をかきますね。最後に軽くオイルを拭き取って終了です。

今回は、病院内でもっともアロマセラピーを奨めていくにあたって、職員有志に施術しました。誰もが施術後は「こんなに気持ちがいいなんて知らなかった」とか「もっとずっとやって欲しい」という感想をいただきました。中には眠ってしまった職員も！その翌日には「足がすくく楽だった」「よく眠れた」とも。

モニターになってくれた職員のアロマ体験レポートは佐藤病院のブログ「でばり通信」<http://blog.livedoor.jp/debari/>でご覧いただけます。



院内では、今のところ試行期間で、初めての育児で疲労し眠れない患者様や、手術後に足の血流が悪くなりがちな患者様へ施術させていただき、アンケートにご協力いただいています。また最近では、産後乳汁の分泌が遅れている患者様に、助産師の乳房マッサージと合わせて、肩周辺を施術させていただくことでも効果を上げています。近い将来、もっと多くの患者様にサービスできるよう取り組んでいきたいと考えています。

## 佐藤病院よりお知らせ 診療の「完全予約制」導入！

平成18年7月1日より外来診療は完全予約制となりました。

当院では、患者様の診療待ち時間の短縮を目指し、7月1日より、初診の患者様を除き、全ての診療時間帯・全ての医師とともに、完全予約制になりました。

昨年4月より副院長の外来診療のみ完全予約制を導入しておりましたが、その効果は上々で、多くの方の待ち時間への不満不安を解消することが出来たため、今回の全面導入となりました。

予約は、1Fロビーに予約専用機2機を設置した他、佐藤病院ホームページや携帯サイトからもできるようになりましたので、ご利用ください。

また、診療予約の他に、各種教室の予約も可能です。

詳しくは、受付で配付しています「診療予約のご案内」をご覧ください。ご不明の点は、フロントまで。

## 【予約方法】

- ①インターネット(外来診療・各種教室)：  
佐藤病院ホームページ  
<http://www.sato-hospital.gr.jp>
- ②携帯サイト(外来診療・各種教室)：  
<http://www.emedic.jp/sato/>  
QRコード
- ③院内予約専用機(外来診療・各種教室)
- ④電話予約(窓口)：(外来診療のみ・水日祝除く1:00PM～4:00PM) 027-322-2243
- ⑤電話予約(自動音声)：(外来診療のみ・24時間対応) 027-322-2264



## 副院長通信

### あなたも今日からアンチエイジング！



最近、サプリメントやスキンケアなどによる老化防止策が脚光を浴びてきました。これはアンチエイジングとよばれ(「抗加齢」とか「抗老化」と言ったりもします)、「いつまでも若くいたい」という願いのもと、少しでも時計の針の進みを遅らせるように生活を改善することに目的があります。先進的な予防医学として今注目されています。

近頃、アンチエイジングドックやアンチエイジングクリニックと称し、健康状態を把握し、自分に欠けている部分をカウンセリング・サポートしてくれる施設の話が聞くようになりました。

どんなものを検査するかと言うと、血管の動脈硬化、血液老化度(コレステロール、中性脂肪など)、活性酸素・抗酸化力、ホルモンバランス、免疫バランス一般血液検査、体の構成(体脂肪、筋肉分布、骨量など)、遺伝子などです。



※副院長ブログ「雲のように」もお楽しみください！  
随時更新中！  
<http://kumonoyouni.cocolog-nifty.com/>



## ゆうゆ・Norikoのシネフレイク



### 【猫が行方不明】

1995年フランス映画  
監督・脚本：

セドリック・クラピッシュ

CAST：(クロエ)

ギャランス・クラヴェル

環境を変えたいのなら、まず自分が変わらばいいのではないかと感じます。もしかしたら、平凡で退屈と思われがちな日常こそ、すぐ近くに宝物はころがっているのかもしれない。そんなささやかな未来に、対しての期待が小躍りしてしまうことなのだ、と気づいた時人生はスバラシイ！と心の底から思う今日この頃であります。



「あーあ、何か手をたいて小躍りするようなイコトないかなあ?」

ここ数年の私の口癖です。何も代わり乗えしない日常にうんざりする時、ついこの言葉が出てきます。この状況を何とかしたい、環境を変えたいけれどどうしたらよいかわからない…そんな行き詰ったときに必ずお世話になる映画があります。

「猫が行方不明」もう数えられないくらい観たこの映画は、観るたびに新しい発見があり、観終わった後には必ず「私にも何かイコト起こるかも!」と幸せな余韻を残してくれます。

メイクアップアーティストのクロエは愛猫グリを近所のマダム・ルネに預け、3年ぶりにヴェアランスに出かけます。ひとりぼっちの休暇を終えて帰ると、グリグリが行方不明に…。近所のおばあちゃん達、一風変わった青年や動物愛護団体などを巻き込んだ大捜索が始まります。クロエは猫を探す過程で、なかなか思うようにならない仕事や恋愛に直面していきます。何をやっても空回りでモヤモヤした時間を過ごすこともしばしば。でも様々な壁にぶつかりながらも、周囲の人々との関わり合いを通して自分探しへとつながっていきます。何かイコトが起こりそうラストシーンは必見で、思わず皆さんもクロエと一緒に駆け出したくなることでしょう。

## 【編集後記】

いよいよ念願のアンチエイジングドックへ向け準備が始まりました。女性対象の病院だからこそ安心して受診できる、そんなドックを目指しています。仕事でも私生活でも、あれもこれもと欲ばかりになってきた今日この頃、「体がついて来ない」では、人生の喜びも半減してしまいますよね。そして「病は気から」という言葉がありますが、「老化も気から」という気がしません。まずは気持ちで元気であることが大前提でしょうか。…率先して「アンチエイジング」を実践していこうと思っています。私を含め、職員の「アンチエイジング情報」も随時ブログ「でばり通信」にてご紹介しています。是非ご覧ください！(笑福姉)

## スタッフ紹介 手術室担当

私達手術室担当看護師は、常に患者様の安全・安楽を意識して働いております。

1日の業務内容として、午前中は環境整備(清潔!)器具器械の点検補充や滅菌などの作業を行っています。

また、術前・術後の患者様のお部屋に訪問し、より安心して過ごしていただけるようお手伝いをしています。午後は手術の直接・間接介助を行っています。

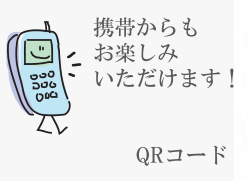


左から  
大森 大山・飯塚 樋口・工藤 (関口)

ご覧のように、私達皆とても明るい看護師ばかりです。手術に対してご不安やご心配な方、私達が手術中おそばにおります。ご安心してお任せ下さい!

## 佐藤病院公認ブログ「でばり通信」に遊びにきてください!

ブログ「でばり通信」では、院内のフレッシュな情報や職員の様々な体験レポートなどを更新中!佐藤病院をより身近に感じていただけること間違いなしです。是非遊びにきてください。<http://blog.livedoor.jp/debari/>



## 《声》アンケートより

佐藤病院業務改善委員会

このコーナーは、よりよい病院を目指して、患者様に協力いただいておりますアンケートやご意見箱の集計結果をもとに、特に多かったご意見とその対策をご紹介します。また、紙面をご覧の皆様からもご意見をお聞かせいただけますようお願いいたします。E-mailまたは会計窓口横のカエルのご意見箱をご利用ください。

(ご意見) トイレトペーパーがもうちょっとやわらかいものが良かったです。  
(回答) 病棟のトイレトペーパーを柔らかいものに変更致しました。徐々に外来も変更していく予定です。 H18年6月～

(ご意見) トイレのニオイが気になりました。  
(回答) 当院ではトイレの定期的な清掃を行っておりますが外来・病棟(4床室)トイレに消臭スプレーを設置致しました。ご利用頂きたいと思っております。 H18年2月～

(ご意見) 2度目のお産でしたが、つわりから出産入院まで一貫していい対応をいただいていたので感謝しています。特に入院中のおっぱい援助には感謝しています。前回同様まだベビーがうまくおっぱいを吸えないのですが、ナースの皆さんの支援や励ましの言葉で今回帰宅してからの生活の方向性が見出せ長気に気になります。  
(回答) 患者様が安心して入院生活を送られるよう、職員一同心掛けております。また妊娠中から母乳支援を積極的に行ってお母様の母乳育児のお手伝いをさせて頂いております。お褒めの言葉を頂きますと今後の励みになります。ありがとうございます。

不妊クリニックの建築工事が6月末から開始し、駅から通勤する途中で現場の写真を撮る事が日課になりました。患者様ひとりひとりに合った対応の出来るクリニックにしたいと思っています。私事ですが、最近足の指を骨折してしまい、キレイな洋服を着ても足元だけが不釣り合いな毎日を送っています。自宅でも楽しめる事は?と、考え、夏のボーナスでノートパソコンを新しく購入しました。6年以上前に購入したパソコンとはかなり違い快適です。ネットを利用して楽しんでいるのですが、毎日チェックしてしまうのは、お取り寄せスイーツのホームページです。週2回続いていたジョギングが出来ない中、甘いものばかり食べてしまうので、この夏水着は難しいかな?自宅でのステップ運動で頑張ります。(笑福姉)

