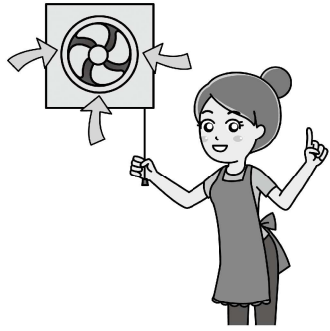


意外と怖い室内空気の汚染 適切な換気でリスク低減

世界の大気質と健康への影響を分析したレポートによると、大気汚染により、2021年に世界で810万人が死亡し、全人口の死亡リスク要因の第2位となりました。

大気汚染と聞くと、工場や車の排気ガスなどを思い起こされるかもしれませんが、室内の空気汚染も大きな影響を及ぼしています。

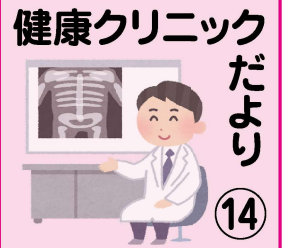
例えば、肺がんの原因の多くは喫煙ですが、肺がんの10、25%は非喫煙者に発症します。非喫煙者の肺がんは女性に多く、年齢が比較若いのが特徴です。そ



しかし、調理する人女性では、1日1食だけ調理する女性に比べて、肺がんのリスクが約3倍に増加しました。

と、多量の粒子状物質が排出され、それには多環芳香族炭化水素、アルデヒド、カルボニル化合物など細胞に損傷を与え、発がんリスクを高める可能性があります。物質が含まれてい

油を高温で加熱すると、多量の粒子状物質が排出され、それには多環芳香族炭化水素、アルデヒド、カルボニル化合物など細胞に損傷を与え、発がんリスクを高める可能性があります。物質が含まれてい



健康クリニックだより 14

食欲は元気の証ですが、肥満や糖尿病が増えており、食欲を抑える工夫が必要になっています。

味覚受容体は舌だけでなく消化管全体にあり、栄養

情報は瞬時に脳へ届きます。食欲・消化・血糖は高度に制御されていますが、現代には脳の判断を狂わせる食品が数多くあります。

超加工食品(*)は、満腹ホルモンの分泌に重要なタンパク質や食物繊維が不足しやすく、人工甘味料、果糖ぶどう糖液糖、トランス脂肪酸の摂り過ぎも、食欲調整を乱し、過食を招きます。

水溶性食物繊維は大切な栄養素であり、腸内細菌の発酵で短鎖脂肪酸になり、腸内環境を整えます。さらに血流に乗って全身に運ばれ、脂質や糖の代謝、神経、ホルモン調整など全身の健康に寄与します。

短鎖脂肪酸(酢酸・プロピオン酸・酪酸)の中でも、プロピオン酸は満腹ホルモンを増やす働きがあり、水溶性食物繊維のイヌリン(ごぼう・タマネギ)



やペクチン(柑橘類・りんご・人参)から生成されます。

また、ごぼうは薬効成分も豊富で、漢方ではごぼうの種子を牛蒡子(ゴボウシ)と呼び、民間療法では主に

根を用いてきました。現在ではごぼう茶が普及しています。

過食につながる血糖値の急激な変動を防ぐには、食物繊維やマグネシウム・亜鉛・クロムなどのミネラルも大切です。分づき米や雑穀米にすると、栄養バランスが整い満腹感も得やすく、血糖上昇も緩やかになります。

肥満や糖尿病など多くの慢性疾患は、軽度の炎症の関与が明らかになっています。腸内環境の健全化と短鎖脂肪酸の抗炎症作用などが、症状改善の鍵になると考えられています。

※超加工食品：家庭でよく使う原材料では作れない、工業的に製造された食品のこと。例えばスナック菓子、インスタント食品、清涼飲料水などがこれにあたる。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

食欲と上手につき合う 腸内細菌の力で満腹ホルモンを促す



転ばない身体をつくる 日常生活で小さな積み重ねを

「小さな段差でつまずく」など、最近、転びそうになることが増えてきたと感じていませんか?転倒によるけがや骨折は高齢者に限らず、働き盛りの世代にも起こり得ることで。転倒をきっかけに、生活の質の低下や要介護状態になることもあるため、日頃から「転ばない身体」を意識して生活することが大切です。

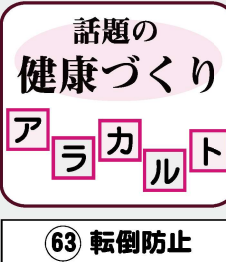
転倒の原因には、筋力や体幹の低下といった身体的要因が関係しています。体幹の強さを確認する方法のひとつに「片足立ち」があります。両手を腰に当てて片足で立ち、静止した状態を15秒間保てない場合は、体幹の低下が疑われます。

体幹を保つためには、座る姿勢を整えることが効果的です。椅子に座った時、背もたれに寄りかかると骨盤が後傾し、背中が丸まり、腹部の力が抜けて、椅子と重力にすべてを委

ねる姿勢になります。これでは、体幹はほとんど使われません。骨盤を立てて座り、頭が肩の真上にくるようにし、顎を軽く引いて、背筋を伸ばすことで、自然と体幹の筋肉が働くようになります。

また、握力は全身の筋力を表す指標とされており、男性で28kg未満、女性で18kg未満の場合は筋力の衰えが進んでいるサインと考えられています。これは、フレイル(虚弱)予防の観点からも重要です。買い物袋を持つ、雑巾を絞る、瓶のフタを開ける、雑草を引き抜くといった日常のちょっとした動作も、握力維持に役立ちます。

特別な運動をしなくても、日々の小さな意識と行動の積み重ねが、「転ばない身体」づくりにつながります。今、座っているその姿勢から見直してみませんか?(健康支援課 本間 陽子)



話題の健康づくり アラカルト 63 転倒防止

座る姿勢を整える

<悪い姿勢>



<良い姿勢>



- 骨盤を立てて座る
- 頭を肩の真上にする
- 顎を軽く引く
- 背筋を伸ばす

全国労働衛生団体連合会功績賞受賞



当協会・健康科学センター企画渉外課の青山蔵主幹が「労働衛生関係の業務に20年以上従事し、その業績が特に顕著で他の範とする者」として(公社)全国労働衛生団体連合会功績賞を受賞し、6月17日に東京で開催された令和7年度全衛連定時総会において表彰されました。協会役員一同、青山主幹の今後の活躍に期待します。(健康科学センター)