

KKC タイムズ

vol. 05

特集

お酒との付き合い方

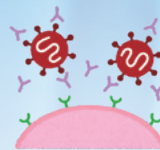
第5号では、飲みすぎ注意！
お酒との付き合い方を紹介します。
また、新型コロナ抗体検査や、
座りすぎの状態が健康に与える
影響など、旬な情報をお届け
します！

新型コロナS抗体検査

料 金

定期健康診断と
同時受診の場合
5,500円(税込)
単独受診
6,600円(税込)

新型コロナ S 抗体 IgG 検査とは、自分の血液内の新型コロナウイルスに対する抗体価(量)を調べる検査です。アボット社が開発した検査薬(アボット社 SARS-CoV-2 免疫測定法)を使用し、新型コロナウイルスのスパイクタンパク質(Sタンパク質)に対する抗体量を調べることで、過去の感染によるものだけでなく、ワクチン接種よりS抗体が産生されているかどうかを知ることができます。現在接種されているファイザー社、モデルナ社のmRNAワクチンは、ウイルスの表面に存在するSタンパク質に対する抗体を誘導することで、COVID-19の発症予防効果を発揮します。このSタンパク質に対する抗体が、ワクチン接種後の免疫獲得を示す良い指標であると考えられています。



S抗体が陽性と判定された場合、ワクチン接種により抗体を獲得している可能性が高いと考えられますが、必ずしも発症を防ぐものではありません。抗体があっても感染しないということではありませんので、引き続き、3密対策、手洗い消毒、マスク着用などの感染予防を行って生活してください。S抗体が陰性と判定された場合、何らかの理由で抗体が十分に産生されなかった可能性があります。新型コロナウイルスの経過については明らかでない部分も多く、予防接種が終わっても、抗体ができていても、引き続き感染防止に努めてください。

新型コロナ S 抗体検査をご希望の方は、定期健康診断と同時に受診することが可能です。当センターの営業担当者もしくは予約担当者までご連絡ください。

特集

お酒との付き合い方



コロナ禍による自粛で、外でお酒を飲む機会は減っているかもしれませんが、アルコールはストレスや不安を抑える作用があるので、好きな方は家飲みで量が増えたかもしれません。あなたはどうか？

「酒は百薬の長」ってホント？

「お酒は少しだったら長生きにつながる」そう思っていますか？2018年8月に世界五大医学雑誌の一つLancetに掲載された『長期間にわたり195の国と地域におけるアルコールの消費量とアルコールに起因する死亡などの関係について分析した論文(Lancet. 2018;392:1015-35.)』で、最終的に健康への悪影響を最小化するアルコールの消費レベルは『ゼロ』である。つまり、『全く飲まないことが健康に最もよい』と結論づけられているとのこと。(あまりうれしくない情報?) まあ、そう言われても好きな人は人類の歴史から消えないアルコールには心にメリットがあると思いたいハズ。自分の体にも、また他人にも迷惑をかけないで飲むことが「大人のたしなみ」。その目安として「適量」を知っておく

必要はあると思います。

え!?適量ってそれだけ？

厚生労働省(健康日本21)での適量は「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度である。」とのこと。20gがどのくらいかは表1のとおり。さらに女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、男性の1/2~2/3程度が適当、少量飲んで顔が赤くなる人も控えることを推奨しています。要は「肝臓での代謝能力」によるということですね。(そんな量じゃ無理〜!と近くの人が呟いています)



世界共通の「飲酒習慣のテスト」

世界保健機関(WHO)がスポンサーになり作成された「AUDIT」というスクリーニングテスト。10項目からなり、最高が40点です。このテストは使用される場所の飲酒文化に従い、カットオフ値は変わります。危険な飲酒のカットオフ値は世界的には8点、またアルコール依存症の判断は世界的には13点にしているところが多いようです。日本では15点あたりが妥当だと考えられています。(日本は少し甘い?)

Control your alcohol, don't let it control you.『お酒は飲んでも飲まれるな』

お酒との付き合い方はこれに尽きるかもしれませんね。

表1、純アルコール20gの目安量

ビール5% 500ml缶1本	日本酒15% 1合 180ml	焼酎25% 100ml	ワイン12% 200ml
ウイスキー40% 60ml	缶チューハイ7% 350ml缶1本	梅酒13% 1合 180ml	

*純アルコールの計算の仕方は、
飲んだ酒の量(mL)
×
酒のアルコール濃度
×
0.8



今こそ始めよう！運動の第一歩

Vol.4

監修：京都女子大学家政学部食物栄養学科 教授 坂手 誠治

だんだんと冷たい風が吹く季節になってきましたね。皆さんは寒さをどう乗り切っていますか？ヒーター？お鍋？それともマラソン？…実は、こまめに動くことが、体を温めるだけでなく、死亡リスクを減らす一石二鳥な方法かもしれないのです。冷え込む冬こそしっかり動いて、暖かさと健康を手に入れてみませんか？



■こんなに怖い！「座りっぱなし」のリスク

皆さんは1日の中で何時間を座って過ごしているでしょうか？



図1は、1週間に7時間以上、中・高強度の運動を実施している方のデータです。

1日の座っている時間をもとに、動脈硬化や心筋梗塞などの冠動脈疾患による死亡リスクを算出すると、座っている時間が1日7時間以上の人は、1日1時間未満の人よりなんと**2倍**も死亡リスクが高いことが明らかになったのです！

運動習慣があるから生活習慣病とは無縁♪と思っているあなたも、意外と座りっぱなしの時間が長いということはありませんか？油断は禁物です。

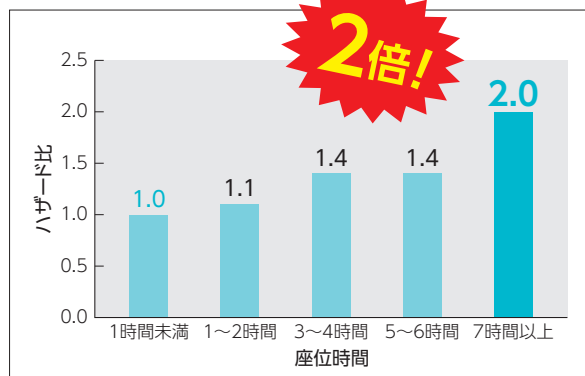


図1. 座位時間と冠動脈疾患による死亡リスク
(Matthews CE et al., Am J Clin Nutr.95:437-445,2012)

■座っている時間は同じでも…？こまめな「立ち上がり」の効果

じゃあどうしたらいいの？と疑問を持つ方も多いと思います。実は、とっても簡単な方法でリスクを減らすことができるのです！

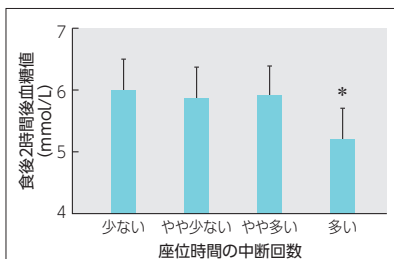
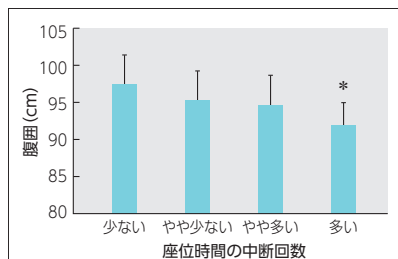


図2. 座位時間の中断回数と腰囲および食後2時間後血糖値の関係
(Healy GN et al., Diabetes Care.31:661-666,2008)

*: 中断回数が少ないグループと比べて有意 (P < 0.05) に低値

図2は、座りっぱなし途中での立ち上がり等による中断回数の違いによる比較結果です。

座りっぱなし途中での中断回数が少ないグループは、中断回数が多いグループよりも腰囲や食後2時間後血糖値が高いことがわかりますね。つまり、長時間座ったままでいる人と比べると、**時々立って動く人ほどウエストが細く、食後の血糖値の上昇が抑えられている可能性が高いのです！**

これからは座りすぎているなと感じたら、立ち上がって少し動いてみることをぜひ習慣化してみてください！

例えば、

- 仕事中にこまめにプリントやコピーを取りに行く
 - 社内では電話やメールよりも直接出向いて話す
 - 電車やバスでは席を譲る
 - テレビのCM中はストレッチをする
- などなど、**簡単なことから取り組んでみましょう！**



そうはいつでも、なかなか難しい…というあなた！軽くストレッチや筋トレをするだけでも効果を得ることができます♪

おすすめ！簡単にできるストレッチ・筋トレ集

足・脚

- 足首を回す
- 座ったままかかとを上げ下げしてつま先立ちの状態をつくる
- 膝下を90度に上げ下げする
- 床から脚を浮かして自転車漕ぎのイメージで動かす

肩・背中・腰

- 両手を組んで伸びをする
- 肩を軽く上げてストンと落とす



眼・首・頭

- 目を軽く閉じて上下左右に動かす
- 顔を下に向けて首の後ろを伸ばす



こまめに立ち上がって体を動かすことは、生活習慣病のリスクを下げるだけでなく、脳を活性化して仕事の効率を高めたり、心も体も前向きにしてアクティブな行動変容を導いたりするきっかけにもなります。

あなたも、まずは日常生活での「座りすぎ」に気づき、「立ち上がる」ことから始めてみませんか？

YouTube KKCチャンネル更新!

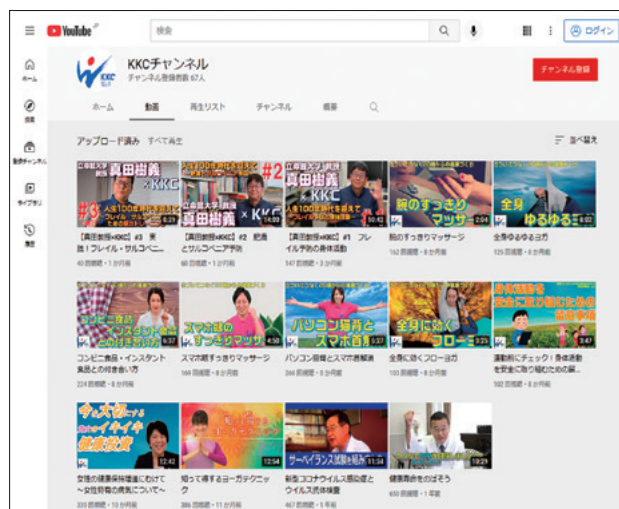


YouTube KKCチャンネルURL <https://www.youtube.com/channel/UCFtxmFZPZM3wSHMLY6U1fvQ>

KKCチャンネルの動画コンテンツがボリュームアップしました!

医師、保健師、管理栄養士による健康づくりに役立つ講話、運動不足や身体のコリをリフレッシュできるヨガやストレッチ紹介など、現在計14本を公開しております。

立命館大学の真田樹義教授にご出演いただき、全3回の「人生100年時代を迎えて」シリーズを公開しています。要介護状態の要因として挙げられる「転倒・骨折」。そこに繋がる健康課題が「フレイル」や「サルコペニア」です。最新の研究をもとに分かりやすく解説しています。ぜひご覧ください!



第1回

フレイル予防と身体活動



第1回では「フレイル」とは何か、その要因や予防法について解説しています。「ロコモティブシンドローム」「サルコペニア」との違いについても分かりやすくお伝えしています!

第2回

肥満とサルコペニア予防



第2回では「サルコペニア」とはどういう状態か、分かりやすく解説しています。実は、メタボリックシンドロームとの意外なつながりも!? 予防の重要ポイントをお伝えしています!

第3回

フレイル・サルコペニア予防のための筋力トレーニング



第3回では、「フレイル」「サルコペニア」を防ぐための筋力トレーニングを紹介! 筋力トレーニングは何歳であっても重要な予防方法です。日々の生活に取り入れてみませんか?

今後もコンテンツを増やし、皆さまの健康づくりのお役に立てる動画を公開してまいります。
ぜひとも動画の高評価やチャンネル登録をよろしくお願いいたします♪



編集後記

季節はづれの暑さが続き、ともすれば突然気温が下がり…寒暖差が激しい秋でした。新型コロナのワクチン接種が進んでいますが油断は禁物です。変異ウイルスやインフルエンザも流行する恐れがありますので皆さま体調にお気をつけください。

これまでのKKCタイムズはKKCホームページよりアクセスできますので、ぜひご覧ください (URL: <https://www.zai-kkc.or.jp/before/kkctimes.php>)。

次は暖かくなってくる春にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください!

