

KKC タイムズ

vol. 06

特集

ストレスと
うまく向き合おう

第6号の特集では、
ストレスの原因と反応について
解説します。環境が変わりやすい
この季節、まずストレスを知ること
からはじめませんか？また、胃がん
リスク検診の紹介やストレッチの
意義など、旬な情報をお届け
します！

胃がんリスク検診(ABC検診)



*この検査は胃がん発生リスクを評価する検査であり、胃がんを発見する検査ではありません

胃がんリスク検診(ABC検診)では、健康診断で採取した血液から胃がん発生リスクを調べることができます。

1. 血液検査で胃がん発生リスクがわかるの?

胃がん発生原因の一つは、胃粘膜の萎縮といわれています。胃粘膜の萎縮が進むと血液中のペプシノゲンの数値が低下します。また、ピロリ菌に感染している目安になるのが血液中のピロリ菌抗体であり、ペプシノゲンとピロリ菌抗体を調べることで胃がん発生リスクを評価することができます。

2. ピロリ菌って何?

正式名称は「ヘリコバクターピロリ菌」といい、胃がんだけではなく様々な病気に関係しています。主に免疫力の発達していない幼少期にのみ感染し、衛生環境の

向上により若い世代の感染率は低下しています。

ピロリ菌の感染有無で胃がん発生リスクは異なります。ピロリ菌がいても全ての人が胃がんになるわけではありませんが、除菌することで胃がん発生リスクが低くなりますので、早期に除菌することをおすすめします。



3. 胃がんリスクって何?

ペプシノゲンとピロリ菌抗体の検査結果から、胃がん発生リスクを下図のように分類します。胃がん発生リスクはB<C<D群の順に高リスクとなります。高リスクの方は胃部内視鏡検査や胃部X線検査など、精密検査を受けていただく必要があります。

図1. 胃がんリスク層別化検診(ABC検診)

ABC分類	A群	B群	C群	D群
ピロリ菌抗体	-	+	+	-
ペプシノゲン	-	-	+	+
胃がんの危険性	低	→		高
1年間の胃がん発生頻度	ほぼゼロ*	1,000人に1人*	500人に1人*	80人に1人*

*GHN1号 GHN: Gastro-Health Now (認定NPO法人 日本胃がん予知・診断・治療研究機構 機関紙)
出典:「胃がんリスク検診(ABC検診)マニュアル 胃がんを予知して、予防するために」

オーラルフレイルとは? ~お口の健康を保つ~

「オーラルフレイル」とは、日本歯科医師会によって提唱された、口の機能低下、食べる機能の障害のことで、口腔機能の低下に留まらず、心身の機能低下まで繋がる概念です。

65歳以上の人々を対象として、オーラルフレイルの人はどのような新規発症リスクがあるかを検証した研究によると、オーラルフレイルでない人と比べて、身体的フレイルおよび要介護状態となるリスクは2.4倍、サルコペニアおよび死亡のリスクは2.1倍となることが明らかとなりました(図2)。

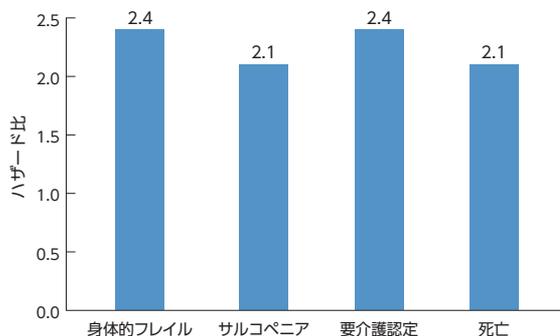


図2. オーラルフレイルによる様々なリスク
(Tanaka T et al., J Gerontol A Bio Sci Med Sci.73:1661-1667.2017)

この結果は、全身のフレイルや身体能力の低下に先立ち、オーラルフレイルがすでに生じていることから、要介護状態や死亡リスクの増大にオーラルフレイルが影響している可能性を示しています。

オーラルフレイルの予防のためには、以下の3つがポイントです。

- ① かかりつけ歯科医を持ちましょう!
- ② 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう!
- ③ バランスの取れた食事をとりましょう!

お口の健康には、1年に1回以上、定期的な歯科検診を受診することがよいといわれています。

“ささいな衰え”を見逃さず、健康長寿を目指しましょう!

*「フレイル」とは高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ることや、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。

出典: 国民向け啓発リーフレット「オーラルフレイル」
(公益社団法人 日本歯科医師会)

今こそ始めよう！運動の第一歩

Vol. 5

今年も待ちに待った春がやってきました！春は新しいことをスタートするのにぴったりの季節ですよね。皆さんはこの春、何を始めますか？外に出て運動をしようと考えている方も多いかもしれませんね！そこで、今回は運動の前後に役立つ「ストレッチ」についてご紹介したいと思います。



■ なぜウォーミングアップとクールダウンが必要なのか？

ウォーミングアップやクールダウンではよくストレッチを行いますよね。ストレッチは何のために行うのでしょうか？まずは、その目的や効果をさっそく確認してみましょう！

ストレッチをすると…

- 筋・腱・靭帯などの障害の予防になる
- 筋肉の緊張を和らげてリラックスさせる
- 関節・筋をスムーズに動かせるようにする
- 関節の可動域を大きくする
- 運動神経と筋とのつながりがスムーズになり、激しい運動や速い運動にも対応できるようになる
- 筋と知覚神経とのつながりがスムーズになり、体性感覚・運動能力・バランス能力などが向上する

- 筋と知覚神経および中枢神経の緊張を和らげてストレスを軽減させる
- 筋の収縮～弛緩～伸展を繰り返すことで、筋のポンプ作用により血液循環が良くなる
- リラクゼーション効果があるため、心身にリラックス感をもたらし、ストレスを軽減させる

ストレッチには予想以上にたくさんの効果がありそうですね♪運動前後にストレッチを行わないのはもったいないですよ！



■ 静的ストレッチと動的ストレッチをうまく使い分けよう！

ストレッチと一口に言っても目的に合わせて適切に実施することが大切です。

ストレッチには大きく分けて **静的ストレッチ** と **動的ストレッチ** の2種類があります。

運動前に適しているのは、「動的ストレッチ」

特に、ジャンプをしたり筋トレをしたりするなど筋肉をダイナミックに使う時には、動的ストレッチが最適であることが近年明らかになっています。むしろ体を動かす前に静的ストレッチを行ってしまうと、十分に筋力を発揮できない可能性もあるのです…。



では、静的ストレッチはどのタイミングで行えばいいの？おすすめは「運動後」や「お風呂あがり」！体がぼかぼか温まっていて、筋や関節を動かしやすいだけでなく、リラックス効果も得られますよ♪

▼動的ストレッチと静的ストレッチを比較！

	動的ストレッチ	静的ストレッチ
具体例	ラジオ体操、肩回しや手足首回し など	長座体前屈、アキレス腱伸ばし など
おすすめのタイミング	運動前（ウォーミングアップ時）、起床後・出勤前、気分が上がらない時 など	運動後（クールダウン時）、入浴後・就寝前、緊張時や疲労時、イライラしている時 など
効果	可動域の拡大、心拍数の増加、パフォーマンス向上、怪我の予防	柔軟性の向上、心拍数の減少、リラックス作用、疲労回復



■ ストレッチを行う時には、以下のことに注意するとよりいっそう効果を期待できます！

動的ストレッチ・静的ストレッチを行う時

- 息は止めず、ゆっくりと呼吸をする
- 反動をつけずに、心地よい程度に伸ばす
- 左右均等に、左右差がある場合は可動域や柔軟性が劣る方を入念に行う

動的ストレッチを行う時

- ひとつの動作を5～20回繰り返す
- 関節を大きく動かす



静的ストレッチを行う時

- ひとつの動作を20～30秒間継続する
- 伸ばしている筋や部位を意識する



いかがでしたか？ストレッチもなかなか奥が深そうですね。あなたもストレッチを正しく取り入れて、今まで以上に運動を楽しんでみませんか？

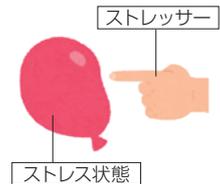
特集

ストレスとうまく向き合おう

コロナが長期化していたり、春から新生活が始まったりと、少なからずストレスを抱えておられる方も多いのではないのでしょうか？
ストレスに対する理解を深めて、明るい気分で新年度を迎えてみませんか？

ストレスとは？

「ストレス」はもともと「外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応」を示す物理学用語でした。これが心理学分野でも使われるようになり、人が刺激を受けたときに生じる「歪み」を指すようになりました。体や心にかかる外部からの刺激をストレスラー（図では風船を押す指）と言い、そのストレスラーに適応しようとして、体や心に生じたさまざまな反応をストレス反応（図では風船が歪んだ状態）と言います。心身に影響を及ぼすストレスラーには、大きく分けて以下の4種類があります。



ストレスラーの種類

1

物理的ストレスラー

暑さや寒さ / 騒音 / 放射線 など

2

化学的ストレスラー

汚染物質 / 薬剤・化学物質 / タバコの煙 など

3

生物的ストレスラー

花粉 / 細菌・ウイルス / ほこり など

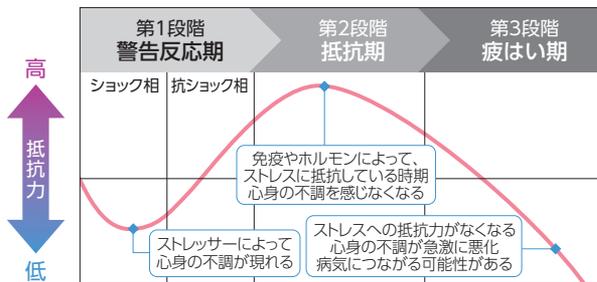
4

心理・社会的ストレスラー

人間関係 / 仕事や家庭内の問題 など

私たちが「ストレス」と認識しているものの多くは、4つ目の「心理・社会的ストレスラー」を指しています。特に仕事・職場では、仕事の質・量、対人関係といった様々な要因がストレスラーへととなりうる可能性があります。

ストレスラーに対するストレス反応は3つの段階に分けられます。



出典：今こそ知っておきたいストレスの種類と反応
(プラズマ療法メッセージギャラリー)
<https://plasmagallery.com/2021/06/01/aboutstress/>

自分に合ったストレス対処法を身に付けよう!

ストレスを抱え込んで心身共に疲れてしまう前に、ご自身でうまく対処できる方法を見つけることが非常に重要です。

右記にいくつか例を挙げてみましたので、ぜひお好きな方法を試してみてくださいね!

<おすすめのストレス解消法>

- 軽い運動やストレッチをしてみる
- 時間を忘れて趣味に没頭する
- カラオケで熱唱する
- 好きな香りをかいだり、音楽を聴いたりする
- 悩みを文章・イラストで書き出してみる
- 誰かに話を聞いてもらう などなど



リラクゼーション法を実践してみよう!

ここからは、スキマ時間で簡単に実践できるストレス対処法をご紹介します!

<腹式呼吸法>

呼吸法には、代表的なものに「胸式呼吸」と「腹式呼吸」がありますが、ストレスがあったり、緊張していたりするときには、「胸式呼吸」になっていることがほとんどです。「腹式呼吸」を意識的に行ってみましょう!

◎実践方法

1. 余計な力は抜いて、楽な姿勢で座る or 仰向けになる (不安がなければ目を閉じて大丈夫)
2. 体の中にある息を全て吐ききる
3. 鼻から8秒かけて息を吸い、おなかを大きく膨らませる
4. 口から8秒かけて息を吐き、お腹の空気を全て外へ出す (慣れてきたら鼻から吐いてもOK)
5. 3と4を数回繰り返す(その後は徐々に普通の呼吸に戻していく)



編集後記

関西や首都圏ではまん延防止等重点措置が続く、新型コロナウイルス収束の目途が立っていませんね。初の緊急事態宣言から2年が経過しました。改めて三密回避、マスク着用、手洗い・うがい、消毒の感染対策を徹底していきましょう。

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>)

次は夏にお会いしましょう! 次号もどうぞご期待ください。

