

KKC タイムズ

vol. 08

特集

生活リズムを
整えるコツ

第8号では、生活リズムが
乱れやすい季節の変わり目に
ピッタリなポイントを特集します。
あなたの生活をチェックしてみま
しょう！ また、首の動脈硬化検査
の紹介やトレーニングの原則の
解説など、旬な情報をお届け
します！

頸部超音波検査



■ 頸部超音波検査はどんな検査？

首には「頸動脈」と呼ばれる、脳に繋がる大切な血管があります。その頸動脈に超音波をあてて、動脈硬化の程度を調べる検査です。検査は痛みなどなく、首にゼリーを塗ってプローブ（探査子）をあてて行います。



■ 動脈硬化とは？

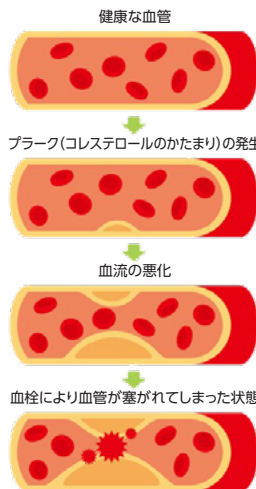
心臓から全身に血液を送るため、柔軟で弾力がある動脈ですが、様々な原因で血管壁にコレステロールがたまり、せまくなり血液の流れが悪くなったり、硬く破れやすくなったりする状態を動脈硬化といいます。自覚症状がないまま進行することも多く、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こします。

動脈硬化の原因は加齢、たばこ、高血圧、脂質異常、高血糖、肥満、ストレスなど数多くあります。気付かないうちに、重大な病気につながる動脈硬化ですが、生活習慣を変えることで予防できます。

動脈硬化を早く発見するためにも、血液検査のコレステロール値のチェックと合わせて、頸動脈超音波検査を受けてみてはいかがでしょうか？

頸部超音波検査: https://www.zai-kkc.or.jp/doc/glossary02/neck_ultrasound.pdf

動脈硬化の進行



摂り過ぎ注意！

カフェインの話

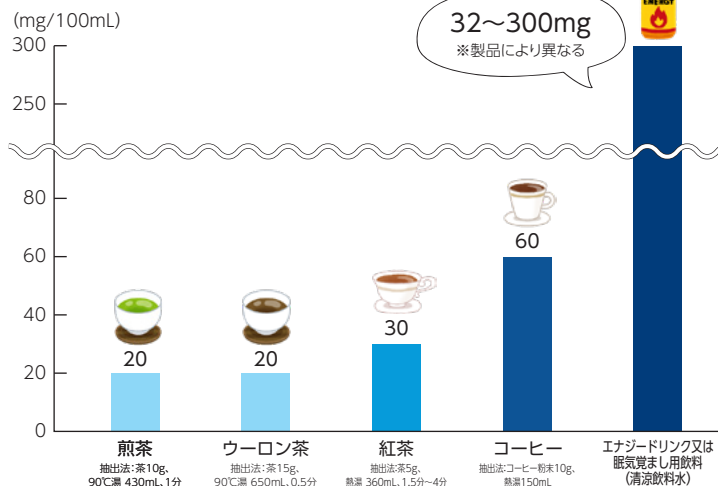
眠気覚ましなどの効果を期待してカフェインが含まれる飲料を飲んだことがある方も多いのではないのでしょうか。コーヒーや緑茶、エナジードリンクがその代表です。エナジードリンクは清涼飲料水として身近な一方で、日常的な大量摂取が原因となりカフェイン中毒死に繋がった事例もあります。

カフェインとは…

コーヒー豆や茶葉、カカオ豆などに含まれる天然由来の成分。また、コーヒー豆や茶葉から抽出されたカフェインは食品添加物として登録されており、苦味料などとして清涼飲料水などに人工的に添加されていることも。過剰に摂取すると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、下痢、吐き気などが発生します。



図. 食品中のカフェイン濃度



カフェインを一生摂取し続けたとしても、健康に悪影響が生じないと推定される1日当たりの摂取量の個人差が大きいことなどから、日本においても、国際的にも、カフェインの摂取基準は設定されていません。しかし、過剰摂取の健康被害を防ぐため、国際機関等から注意喚起されています。高カフェイン摂取の妊婦では出生時の低体重、流産、死産のリスクが高まる可能性があるとして、世界保健機関（WHO）は2016年に妊婦のカフェイン摂取に関する勧告を公表し、1日300mg

以上の高カフェイン摂取の妊婦に対し妊娠中は摂取量を減らすよう注意喚起しています。1日200mg以下とする国もあります。

健康な大人に対しても、米国食品医薬品局（FDA）は、カフェインによる健康へ危険な悪影響が及ばない量として、1日400mg（コーヒーでは4~5カップ程度）までとしています。

成分表示にカフェイン量が記載されている場合は表示で確認してから購入したり、コーヒーやお茶などの天然に含まれるカフェイン量を調べたりして、カフェインの過剰摂取を防ぎましょう。

出典・参考

- カフェインの過剰摂取について (農林水産省) https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/cafeine.html
- 食品中のカフェイン (内閣府食品安全委員会) https://www.fsc.go.jp/factsheets/index.data/factsheets_caffeine.pdf
- 日本食品標準成分表2020年版(八訂) (文部科学省) https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html
- 食品に含まれるカフェインの過剰摂取についてQ&A ~カフェインの過剰摂取に注意しましょう~ (厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170477.html>



今こそ始めよう！運動の第一歩

Vol. 7

今回は、「トレーニングの3原理」についてご紹介しました。皆さん、原理を活かしてトレーニングにチャレンジしてみましたか？今回はトレーニング効果をさらに実感していただくために役立つ情報をお届けします！



これだけは押さえて
おきたい！

トレーニングの5原則



「トレーニングの5原則」では、3原理に基づき、トレーニングに取り組むときに押さえておきたいルールがまとめられています。

1 全面性の原則

トレーニング効果を高めるには、
全身をまんべんなく
鍛えることが重要である

数学の問題を解くとき、意外と文章読解力が必要とされますよね。数学の勉強だけをしていても正解にたどり着くことは難しいです。トレーニングでも同様に、特定の部位だけを鍛えたり、特定の方法だけに頼ったりしていると、どこかしら負担がかかり、全身のゆがみや怪我につながる恐れもあります。確実にトレーニング効果を得るには、バランスよく全身を鍛えることが重要です。

2 意識性の原則

トレーニングを
『何のためにするのか』意識し、
理解することでより効果が高まる

何も考えずだらだらと数学の勉強をしたときよりも、テストで高得点をとりたいという目標を掲げて勉強に臨んだときのほうがはやく習得できた経験ありませんか？

トレーニングでもその目的や意義を理解し、意欲的に取り組めば、より効果を実感しやすくなります。



3 漸進性の原則

トレーニング効果を高めるには、
少しずつレベルアップできるよう
調整することが重要である

中学生がいきなり大学レベルの数学を理解することは難しいように、運動初心者が最初からアスリートレベルのトレーニングをこなすことはできません。トレーニングの負荷や頻度、種類を段階的にレベルアップさせていくことが効果を最大限引き出すポイントです。



4 反復性の原則

トレーニング効果を高めるには、
規則的に長期間にわたって
繰り返すことが重要である

数学の公式は定期的に何度も使うことで頭に定着するように、トレーニングも反復することで筋力や体力としてその効果が蓄積されます。まさに継続は力なりですね。



5 個別性の原則

性別・年齢・体力など、
個人の特性・能力に合わせて
トレーニングを行うことが重要である

数学が得意な人もいれば苦手な人もいるように、特定のトレーニングが全ての人に適しているわけではありません。自身の特徴を知り、目的に合ったトレーニングとなるようにその内容を調整することが重要です。



いかがでしたか？原理・原則を理解し、トレーニングを行うことで、
より高い効果を実感できるはずですよ！
トレーニングを実践する際には、ぜひ意識してみてくださいね♪



特集

生活リズムを整えよう

暑さが和らぎ涼しく過ごしやすい季節がやってきましたね。
一方で朝晩は冷え込み、日中との寒暖差が大きくなる時期でもあるため、体調管理には気をつけたいですね！しかし、どんなに気をつけているつもりでも、生活リズムが乱れていると不調が現れやすくなってしまいます。そこで、これからの季節を元気に乗り越えるために知っておきたい「生活リズムを整えるコツ」についてお伝えします！

■ あなたはいくつ当てはまる？生活リズムの乱れチェック！

さっそくあなたの生活を
チェックしてみましょう！

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| ☐ 欠食することがある | ☐ 食事の時間が不規則だ | ☐ 食事内容がかたよりがちだ |
| ☐ 晩酌することが多い | ☐ 食後すぐに就寝する | ☐ 入浴後すぐに就寝する |
| ☐ 入浴はシャワーで済ませることが多い | ☐ 就寝・起床時間が不規則だ | ☐ 日を浴びることが少ない |
| ☐ 朝にスッキリと起きられない | ☐ 昼間に居眠りしてしまうことがある | ☐ 夜中に目覚めることが多い |
| ☐ 平日と休日の睡眠時間がちがう | ☐ 休日は家で過ごすことが多い | ☐ 運動習慣がほとんどない |

いかがですか？たくさん当てはまった方は要注意！生活リズムが乱れやすくなっているといえます。



■ 今すぐ実践！理想的な生活リズムを手に入れよう♪

それでは、どうすれば生活リズムを整えることができるのでしょうか？

鍵を握るのは、「**食事**」「**運動**」「**睡眠**」です！1日の中で注意すべきポイントとあわせて確認してみましょう！

【朝】

- 毎日決まった時間に起きて朝日を浴びよう！
- 朝食に糖質とたんぱく質をとり入れよう！食べられない人は1杯の飲み物からはじめよう！
- 朝食後や出勤時に軽く運動する習慣をつけよう！



【昼】

- 昼食は決まった時間にバランスよくとろう！
- 家の中だけでなく外で過ごす予定も立てよう！
- 昼寝は15～30分以内にとどめよう！



【夜】

- 退勤時や帰宅時に有酸素運動や筋トレをしてみよう！目安は汗ばむ程度に！
- 夕食は就寝3時間前には済ませよう！
- お酒は控えめに！就寝3時間前には済ませよう！
- 入浴は就寝1～2時間前には済ませよう！
- 就寝前にスマートフォンやパソコン画面を操作しないようにしよう！
- 快適に眠れるように寝具・音・光・室温を調整しよう！
- 毎日決まった時間に就寝しよう！寝不足の時はいつもより1時間早めに就寝してみよう！



まずは今の生活を見直して、何かひとつでもできることを習慣化してみることが大切です！
生活リズムを整えれば、今まで以上に過ごしやすい毎日が待っていること間違いなしですよ！

編集 後記

日中のセミの大合唱が終わり、夜のコオロギや鈴虫の声が涼やかですね。“行楽の秋”“紅葉の秋”を楽しむ際にも、引き続き感染対策をとりましょう！これまでのKKCタイムズも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（<https://www.zai-kkc.or.jp/before/kkctimes.php>）。

KKCタイムズのほか、様々な情報を気軽にご覧いただけるようKKCのSNSを準備中です。詳細は次号でご案内しますので楽しみに！

次は冬にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください！

