

ストーリーズ Story's

ストーリーズ

新田クリニック院長に聞く

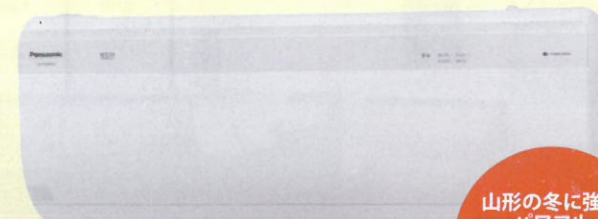
水と健康の おいしい関係

山住設備株式会社

〒990-2422 山形市中桜田三丁目9番18号
TEL 023-622-1188 FAX 023-633-4118
山形市上・下水道工事指定店 建設業許可 山形県知事(特・般)第100373号

Panasonicで快適な生活を。

パナソニック



山形の冬に強い
パワフル
No.1
フル暖エアコン

山形の寒い冬もこれ1台でOK!

氷点下20℃でも

最高約 50℃^{※1}の高温風



エコナビ&ナノイー搭載

寒さの厳しい地域におすすめ。
パワフル暖房

除霜運転中もノンストップ暖房*
ほっとキープ除霜システム

温風を足下にしっかり届ける。
新・気流ロボット

エアコンの奥まで自動でキレイに。^{※2} フィルター
「ナノイー」内部除菌^{※3} お掃除ロボット^{※4}



当社担当
山形パナソニック(株)
伊藤 謙長

石油に代わる
暖房エアコンとして
登場し、6年の実績。
厳しい東北の冬でも、
暖かさ・低燃費を
実証しています。

エコナビで省エネ&快適を実現

8畳 CS-RX250C2 14畳 CS-RX400C2
10畳 CS-RX280C2 16畳 CS-RX500C2

※1: 吹き出し口付近の最高温度。外気温-20℃、パワフル、風量・風向自動にて運転。
※2: フィルターの掃除は自動で行いますが、ホコリや油汚れが多い環境等で使用に
なる時は、取り外して水洗い等をおすすめします。※3: 【運転条件】ナノイーを
併用して冷房または除湿の各モード運転を行い、停止した時。※4: 【試験依頼先(財)日本
食品分析センター【試験方法】(カビ)試験容器内で直接曝露し菌糸の発育を観察(菌)試験
容器内で直接曝露し菌数を測定【防カビ・除菌の方法】ナノイーを放出【対象】(カビ)エアコン
内部に付着したカビ(菌)エアコン内部に付着した菌【試験結果】(カビ)菌糸の発育なし 第
208080229号(菌)3時間で99%以上抑制 第208080229号 試験は2種類のみの菌で実施

「あったかさ」を
体感できますよ。
年末年始に向けて
一押しの商品です。



工務部 佐藤

パナソニック

暖房時お部屋の湿度アップで省エネ! エアコンの設定温度を2℃下げても快適をキープできます!
お肌の乾燥やウイルスが気になる冬場にオススメです。



加湿に「ナノイー」をプラスして
さらに、うるおいたっぷりに。



うるおい 2倍^{※1} うるおい 3倍^{※1}
「ナノイー」で 効果 約2倍、スピード約3倍。

パナソニック独自の基準に基づくものです。
数値はあくまでも目安であり、周囲環境(温度・湿度)や個人差で効果は異なります。

ヒートレスファン式(気化式)加湿器
FE-KXG05 オープン価格*

*オープン価格商品の価格は販売店にお問い合わせください。

※1: 【試験機関】パナソニック電工解析センター(株)【試験方法】9畳試験室にて、FE-KXG05相当試験機を60分間運転。15分経過毎に頬の
角層水分量を測定。【試験結果】ナノイー停止時と比較して、うるおい効果約2倍、うるおいスピード約3倍。管理番号D01-071211F-01

「湿度キープ」で
健康とうるおい
キープ。
子育てママの
強い味方!



庶務 千葉

いつでも
お電話
下さい

年末年始含めて

24時間、年中無休で対応します!!

☎ 023-622-1188

※修理等の部品はある程度は在庫を確保していますが、在庫がない
場合は応急処置のみで、後日改めて修理となる場合があります。
※給湯機器等の異常の場合、電子系統の損傷等の場合は処置
できない場合がございますので予めご承知おきください。※土日
祝日昼夜問わずお電話いただいで結構です。

メンテナンス担当
工務部 尾形



水と健康の おいしい関係

Delicious relation between water and health

お話の相手 / 医療法人社団 健成会 新田クリニック院長 新田長生さん
聞き手 / 工務部 佐藤 亮一



「これから本格的な冬を迎え体調も崩しやすくなり、ウィンタースポーツで思わぬ怪我をしてしまうことがあるかもしれません。そこで今号では上山市の新田クリニック院長でスポーツドクターでもある新田先生に水と健康についてお話をうかがいました。」

水と健康の関わり

(山) 住設備 佐藤 以下、山 先生お世話様です。忙しい時間ありがとうございます。私もスポーツ選手を目指していた時期があり、お聞きしたい事が沢山有るのですが、私も設備工事で水を扱っていますので、水と健康の関係についてお話を伺い出来たらと思います。

(新田) クリニック院長 新田長生さん 以下、新田 多くの病気が、水と重要な関係が有ります。なぜなら人間の体の3分の2は、水でできているからです。そのバランスが崩れることが、いわゆる病気の始まりと言えます。ちなみに佐藤さんは人間が1日生活するなかで、どのくらいの水が必要となるかご存知ですか？

(山) いえ、ちょっとわかりませんね。
(新田) 実は人間は、何もせず、ただ生きるのに必要な水分は一日で1.5ℓ、寝ているだけでも最低0.5ℓの水を失います。普通に生活していれば1日で3.5ℓ、夏場だと5ℓもの水分が体から出ていきます。そして体の中の水分が不足すると肌が乾燥してアトピーになったり、血がドロドロになって脳梗塞の原因となったりするわけです。また、水分は取りすぎてもよくない水が多くなりすぎると頭痛や体のむくみ、腎臓病などの病気を引き起

こしたりします。
(山) 水分の摂取は少なすぎても、多すぎてもいけないということですね。
(新田) その通りですね。そのため西洋医学では、体内の水の収支バランスをとることも大事にしています。また、東洋医学では、体内の水の流れを重要視します。流れがとどまってしまうとリンパや血の巡りが悪くなり、大きな病気へと発展してしまうことがあると考えています。西洋・東洋、両方の考え方には少し違いがありますが、どちらにも非常に大事なことだと思えます。

(山) ところで先生、私が競技をやっていた時代、練習中は水を飲んでいただけと教えられたのですが？
(新田) 70年代は、医学的にも「運動中は水分を取るな、水は補給するな」と誤解していました。しかし80年代に入ると、運動中に熱性けいれんなどの事故が多発したため、医学的に水分をどんどん取りなさいということになりました。脱水症などは、血の巡りを支える水分が減るためということが分かったからですね。

そして21世紀になると、今度は水分の取りすぎはいけない、ということになりました。特にマラソンなどの長距離・長時間動くスポーツで水分の取りすぎによる事故が多発したからです。それは低ナトリウム血症と呼ばれるものによるのですが、水分は取っているのに細胞の中に貯まり栄養素を運ぶ血液が不足する、いわゆる水中毒という状況になります。極端な例でいえば、水分を取っているのに腎不全で亡くなってしまっている人もいます。そのため、運動中は水分をとるだけでなく、スポーツドリンクなども利用しながら適度な塩分補給が必要というのが

近年の考え方ですね。
(山) ちなみに運動中はどのくらい水分をとるといいのでしょうか。
(新田) そうですね。目安としては体重の3%以下の水分を失わないように補給する必要があります。例えば、1.5ℓ、大体1時間で0.5ℓが必要ですね。結構必要でしょうか？

(山) はい。そんなに必要とは全然知らなかったです。ちなみに冷たい水と温かい水ではどちらが運動に適しているのでしょうか。
(新田) 吸収されやすいのは冷たすぎず温かすぎずの人の肌の温度の水が吸収されやすいですね。

(山) 夏の冷たい水も駄目ですか。
(新田) そうですね、ぬるま湯の方が吸収されやすいのですが、夏は水分補給と体を冷やす目的も兼ねるので上手に補給する必要があります。体温が1℃上がることでパフォーマンスは、ぐんと落ちるんです。だからウォーミングアップの後、体をアイシングして体温を下げてからスタートするマラソンの選手もいるんですね。

(山) なるほど。ここ上山だと坊平で高地トレーニングなども行っていました。効果はどうなんですか。
(新田) エネルギーの使い方としてブドウ糖から直接得る方法と、脂肪を酸素で燃やして得る方法があります。酸素が不足した状態では燃やせず、乳酸がたまって動けなくなり、だから最大酸素摂取量を上げるために、酸素濃度の低い高地トレーニングは非常に有効なトレーニング方法ですね。



飲み水が用意されていますね。
(新田) はい、院内ではアルカリイオン水を作って使っています。水が大事というメッセージを含め、アルカリ性の方がより体液中に近いので身体には抵抗が少ないですね。またアルカリイオン水を作るときには、イオン分解で酸性の水ができるので、その殺菌性がある酸性の水で洗浄や清掃をおこなっています。
(山) 通院して、もう一つ気になるのが、二階にあるプールなんですけど？



(新田) はい、当院ではプールを利用して水治療を行っています。水の浮力を利用して関節などに体重の負荷がかからないようにリハビリなどで活用しています。また水の抵抗で、心肺機能に負荷をかけないで筋力トレーニングもできますし、心臓や肺の機能強化にもなるんですよ。気分もリフレッシュ出来ますしね。

健康を保つために

(山) なるほど、いいことづくめでですね。私のほかにも妻が五十肩でこちらに通院させてもらっています。予防方法とかはあるんでしょうか。

(新田) まず、肩関節を日常生活の中でしっかりと大きく動かすことです。運動不足の方は肩関節の体操を行うことがいいですね。関節には骨と骨のクッションとして軟骨があります。骨には血管が通っていて血液から栄養を取っているんですが、一方で軟骨は関節液から栄養を取っていて、動くことで関

節液が軟骨に浸透して栄養を補給します。そのため動かないと軟骨が破壊されて変形し、痛みが出るんです。これがいわゆる肩痛の原因のひとつです。だから動かないのに関節の痛みを訴える事も多くあるんですよ。
関節液も大部分が水分ですから適切に水分補給をすることが大事です。肩こり・五十肩を予防する体操などもクリニックで指導しています。一度来院いただければいいですね。

(山) また、妻がダイエットのために毎日20分ほど犬の散歩をしているのですが、さっぱりやせないと言っています。私も20分ほどの散歩では、体重は減らないと言っているのですが？
(新田) 犬の散歩は犬の健康にはいいんですが、実は人にとってはそれほどではないんです。なぜなら立ち止まる回数が多いからです。ダイエットのためには、いかに脂肪を燃やすエネルギーを利用するかが鍵となります。それには十分な酸素が必要なんです。息が切れるような運動(無酸素運動)ではなく、無理のない息がはずむ程度(有酸素運動)の運動を最低20分以上継続して行うことをお勧めします。

(山) 食べる量を減らそうかしらとも言っていたりしますが...
(新田) 食べないで、基礎代謝が落ち、筋肉が落ちてしまおうので、基礎代謝を上げるためにモク



サイイズが絶対必要です。私のクリニックでフィットネスクラブもやっていますので、ぜひ奥さんに勧めてください。
目的意識を持ってやるのとやらないのでは、全然効果が違います。目的によっても運動の仕方も違いますし、そのためにはきちんとした指導が必要ですよ。
(山) ダイエットだけでなく健康のために運動する方もいると思いませんか？

(新田) はい。肥満などの生活習慣病は、薬ではなくて生活習慣を変えることで原因を除くことが重要です。フィットネスで生活習慣病の予防もできますし、そういった病気の方を対象に医療保険の効くメディカルフィットネスというのもあるんですよ。ですからぜひご相談ください。
(山) 健康を保つために気をつけることなどありますか？
(新田) 医学も昨日の真実が、明日は違うこと。東洋医学・西洋医学の両方いいところ取りをすること。また、ストレッチをためず、笑って免疫力を高めることが健康の秘訣ですね。

(山) 最後の質問ですが、水道の水は大丈夫ですか？
(新田) 日本の水道水は、世界一安全です。山住さんのような水道屋さんたちが頑張ってくれているからですね(笑)
(山) ありがとうございます(笑)



病院案内



医療法人社団 健成会

新田クリニック

- 整形外科
- 歯科・小児歯科・矯正
- リハビリテーション科

■ 休診日 / 木曜日・日曜日・祝日
■ TEL.023-672-8001

メディカルフィットネス

医療機関と併設している為、一般のフィットネスクラブと同様のトレーニングによる筋力アップのコースと、生活習慣病の予防・改善、及び健康維持・健康増進を目的としたコースの両方に対応しております。

■ 休館日 / 木曜日
■ TEL.023-672-8012

〒999-3124 上山市金生1丁目15-10 <http://www.kenseikai-nitta.jp/>

インタビュアー 工務部 佐藤亮一 (54才)

最上町向町生まれ 趣味/散歩・献血

- 小学4年生より、クロスカントリースキー選手を目指す
- 競技歴
 - ・全国大学生スキー選手権(インカレ)リレー…優勝、個人15km…準優勝
 - ・国体スキー一年少組…準優勝 ・全日本スキー選手権 15km…準優勝
 - ・全国高校スキー 15km…優勝(新庄北)
 - ・全国中学スキーリレー…優勝、10km…準優勝
 - ・ワールドカップ日本代表 ・国民体育大会 山形代表…11回
 - ・泉縦断駅伝 新庄最上チーム…5回出場

院長プロフィール

- 日本整形外科学会整形外科専門医
- 日本整形外科学会認定スポーツ医
- 日本体育協会公認スポーツドクター
- 日本運動器リハビリテーション学会