

脱・メタボ！大作戦

恥ずかしながら、告白します。今年3月に受けた人間ドックで腹囲が86cm、血圧は132/86あり、メタボリック症候群予備軍と判定されてしまいました。昨年からは何かと忙しくて山に行く回数が減り、トレーニングもさぼりがちになっていたのも一因と思います。



サイクリング途中、琵琶湖大橋にて

このままでは患者さんに顔向けできません。何とかしなければ・・・

時はおりしも新型コロナウイルス感染拡大の真最中ですが、自粛でこれ以上運動不足になったら本物のメタボリック症候群になってしまうかも。というわけで、密を避けて公共交通機関を使わずに安全に楽しく運動する作戦をたてました。ちょうど昨年からは乗った自転車、それにはもってこいです。

メタボや生活習慣病の方によく、「とりあえず今の体重の5%減量しましょう」と言いますが、これは体重を5%減らしたら様々なデータが改善することが期待できるからです。

これにならって、**体重を76kgの5%、約4kg減らすことを当面の目標**として、右のような計算をしました。

ちょうど新型コロナウイルスの影響でいろんな会議が中止になり時間も余裕が出来たので、お彼岸の頃からチャレンジを開始しました。

チャレンジ開始から6月までに木曜土曜の午後や日曜に自転車で走った主なところを書き出してみたら、右の表のようになりました。

京都は山好きにも自転車好きにも恵まれた土地ですね。

平日は昼食後に時間の余裕があれば、クリニック2階のフィットネスでエアロバイクを漕ぎました。最初は限られた時間でなかなか400kcalを達成できませんでしたが、徐々に体力がついてきたのか途中からは180~200ワットで漕ぎ続けて30分程度で400kcalを消費できるようになりました。

エアロバイクばかりだと飽きるのも、天気の良い日は本物の自転車で京見峠まで往復しています。

私の脚でクリニックから往復ほぼ40分で、だいたい400kcal位消費できている計算です。

これを3か月続けたところ6月末に72kgとなり目標の**4kg減量を達成**、腹囲も82cmまで縮んでめでたく**メタボ予備軍を脱出**できました。

【計算】脂肪4kgを運動で減らすには

脂肪1g=9kcal だが脂肪組織には約20%の水が含まれているので実際には7.2kcal消費したら1gの脂肪が減る

4kg減らすには $4000g \times 7.2kcal = 28800kcal$ 消費すればよい
これを3か月で達成するには、1か月9600kcalの運動をすればよい

①自転車で山に登ると往復約3時間で1000kcal~1500kcal消費

→ 週1回自転車で山に登ると月約5000kcal

②エアロバイク → 400kcalを週3回で月約5000kcal

①と②を合計すると1か月9600kcalの目標をクリアできる

食べる量が今まで通りならば、これで4kg減量できるはず！

ルート	水平距離	累積標高差
京見峠・奥長谷林道	26km	800m
琵琶湖南湖一周	80km	770m
芹生峠	30km	700m
花脊峠	30km	730m
京見峠・持越峠・雲ヶ畑 (枝道も探検しながら合計5回)	30km	500m
江文峠・大原	25km	280m
百井・大見・尾越	65km	1200m
嵐山・試峠・清滝	32km	400m
芹生峠・旧花脊峠	38km	890m
保津峡・周山	63km	1200m

新型コロナウイルス第2波？

人々の活動が再開されるにつれて、新型コロナウイルス感染者数が再び増加しています。東京都では7月に入って新規感染者数100人以上の日が増え、7月9日以降は1日に200人以上が続いています。東京都や政府は「緊急事態宣言や経済活動の自粛要請は考えていない」との方針で、7月10日からは予定通りイベントの人数制限が緩和され、7月22日からは国内旅行を喚起するGoToキャンペーンが始まりそうです。

この状況に**不安を感じる**のは当然で、**自分の身は自分で守るよう、また自分の行動が感染拡大の一因とならないよう、我々全員が気を引き締めていなければならない状況が続いている**ことに違いはありません。

しかし、現在の状況を冷静に分析するとそれほど恐れる必要はないことがわかります。東京都の「**新型コロナウイルス感染症対策サイト**」で公表されているデータによると、4月7日に東京都に緊急事態宣言が出される直前の4月4日～7日の新規感染者数は、118人、141人、85人、87人、4月7日時点での7日間移動平均は98.3人でした。7月12日の新規陽性者は206人、7日間移動平均は166.0人ですから、数字を比較すると現在の状況は4月の緊急事態宣言の時を超えています。しかし、ニュースであまり報道されていませんが、4月7日頃は1日300～500件だった検査数が、最近は2000～3000件と圧倒的に多く、4月7日頃は20%を超えていた（最高は4月11日の31.7%）陽性率は7月に入ってから5～6%にとどまっています。

東京都の新規感染者数と陽性率

出典：東京都新型コロナウイルス感染症対策サイト



つまり、最近の患者数増加は、積極的に検査を行ったことで多くの陽性者を見つけられるようになった結果ともいえます。さらに、集中治療室での管理や人工呼吸器が必要な重症患者数は4月末には100人を超えていましたが、その後一貫して減り続けており、7月12日は5名のみです。入院患者数が増加傾向であること、これまでの報告で発病7日～8日目頃に重症化する例が多いことなどを考慮すると、今後重症患者数が増加に転じる可能性はありますが、少なくとも医療資源がひっ迫する状況でないことは明らかです。

ここまで、「過度に恐れる必要はありません」と書いてきましたが、最後にあえて・・・

現在の状況を過度に恐れる必要はありませんが、根拠のない楽観や油断は禁物です。第1波の際に日本とアジアで重症者が少なくて済んだ本当の理由は分かっていないので、第2波が大きくなった時に感染爆発が起こらないという保証はありません。

東京都の重症患者数の推移

出典：東京都新型コロナウイルス感染症対策サイト



「オリーブ栄養相談室」

今年の夏は暑くなりそうです!! 熱中症に注意しましょう。

厚生労働省から、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染抑止のための「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントが公表されました。マスクの着用方法、エアコンの使用、涼しい場所への移動、日頃の健康管理の4項目からなり、屋外では条件次第でマスクを外すことも推奨されています。

COVID-19 対策のため、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行います。換気により室内温度が高くなりがちですので、**エアコンの温度や湿度調整をこまめに**しましょう。

新しい生活様式で、基本的な感染対策（飛沫の拡散予防）としてマスクの着用が掲げられていますが、マスク着用により心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担をかけることがあります。特に高温や多湿といった環境下での**マスク着用は、熱中症のリスクが高くなる**ため注意が必要です。周りの人と十分な距離がとれる場合はマスクをはずすようにしましょう。室内でも、距離を十分にとれる場所ではマスクを一時的にはずして休憩することが大切です。



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・ 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・ 暑い日や時間帯は無理をしない
- ・ 涼しい服装にする
- ・ 急に暑くなった日等は特に注意する

3 こまめに水分補給しましょう



- ・ のどが渇く前に水分補給
- ・ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう



- ・ 気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・ 日頃から体温測定、健康チェック
- ・ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・ 暑くなり始める時期から適度に運動を
- ・ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

人間は、軽い脱水状態のときには喉の渇きを感じません。また、体は一度にたくさん水分を吸収することができません。**こまめに水分補給**をしましょう。たくさん汗をかいた時には0.2%濃度の食塩水がおすすめです。作り方は2リットルのペットボトルに水を入れ、食塩4グラム、ティースプーンすりきり一杯です。

新しい生活様式での、**定時（例えば毎朝）の体温測定、健康チェック**は、熱中症予防にも有効です。日ごろから自身の身体を知り、健康管理を充実させましょう。体調が悪いと感じた時は、無理せずに自宅で静養することが大切です。

毎日30分程度の**運動**の他に、**食事・睡眠**など、規則正しい生活を心がけましょう。

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。店舗等は店内の人数制限を行うこともあるため、屋内にすぐに入ることができない場合もあります。その際は屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。

- **熱中症になりやすい環境 「こんな日・場所は要注意！」**
- ☀️ 暑くなり始め
 - ☀️ 気温が高い日
 - ☀️ 風が弱い日
 - ☀️ 湿度が高い日
 - ☀️ 急に暑くなった日
 - ☀️ 日ざしや照り返しが強い場所
 - ☀️ 熱いものの近く
 - ☀️ 熱帯夜（夜間の最低気温が25℃以上）の翌日
- 気温は高くなくても、湿度が高いと熱をうまく体の外に出しにくくなり、熱中症のリスクが高くなってしまいます。この時期は、湿度が高い日が多くなります。油断せずに、しっかり予防しましょう！

アドベンチャーロード

以前のオリーブでもご紹介しましたが、院長の愛車はタイヤが18インチしかない折り畳みのミニベロ（小径車）です。これで山奥の荒れた砂利道や泥濘を走ると、タイヤをとられてまともに走れなくなり、折り畳みの車体はかわいそうなほど軋みます。

荒れた山道に向けた自転車にマウンテンバイク（MTB）がありますが、MTBは舗装路でスピードが出し難く遠くまでサイクリングするには向いていません。2台目の自転車は、多少荒れた道でも大丈夫な頑丈な車体と太目のタイヤを持ち、舗装路もそこそこ速く走れるアドベンチャーロード（グラベルロード）と呼ばれる自転車にしました。

正直まだ慣れずなかなか使いこなせませんが、未舗装の林道なども安心して走れるようになりました。

ミニベロはこれからも舗装路用として大切に乗ります。



新しい自転車で林道を走って三角山へ

川柳

雨降って地固まらず山崩れ
田んぼでは蛙の合唱遠慮なく
気兼ねなく使えてうれし給付金
置いた物一晩寝たら忘れてる
十五年待っても優勝気配なし

紫竹 虎きち 様



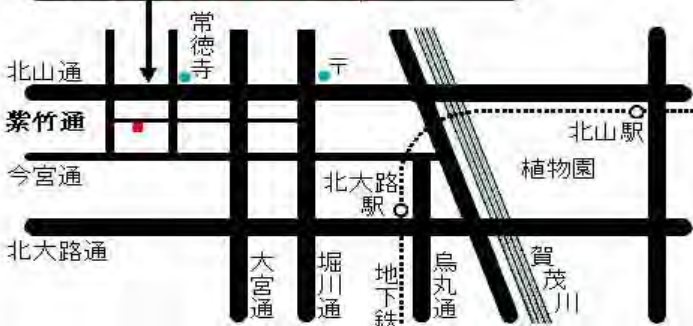
Information

牛若はつらつ教室

8月 夏休み
9月11日（金） すわりずむ体操 第70弾
10月9日（金） すわりずむ体操 第71弾

牛若いきいき教室

8月 夏休み
9月より再開予定



かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3
TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—

休診日 木曜午後・土曜午後 日曜日・祝日