

日・土曜日の
午後を
おこなっており
ます。
矯正歯科も診
療時間変更し
ております。



● 心臓を使わない健康法 ●

皆さんは、体に不安はありませんか？
最後に健康診断を受けた時に、医師から何か注意されま
せんでしたか？

普段あまり病院などに足を向けたことさえ無かった
ような元気な人も三十代前後や四十代にさしかかると、
体に変化を感じるようになりがちです。

とても怖い高血圧、糖尿病

● 高血圧は動脈硬化を最も強力に推し進める原因
です。血圧の高い状態が長時間続くと、血管内皮には
重い負担となります。血管はしなやかさを徐々に失
い、心臓から送られてくる動脈血をソフトに受け止め
らなくなり、さらなる血圧の上昇をもたらします。破
たんした内皮の裂け目から悪玉コレステロールの侵
入も進みます。

● 糖尿病の方も血管を傷めやすく食事から撮った
糖質の処理がうまく出来なくなっています。運動や生
活エネルギーとして、すぐに使えばいいのですが活動
的でない時間を過ごすといつまでも糖が血中を流れ
続けます。実は糖はたんぱく質に結合しやすい物質
で、速やかに処理しないと体を構成する細胞を糖タン
パクにかえてしまいます。そうすると細胞は本来の機
能を失い、末梢の血管は傷害され、これが眼底の網膜
に発症すれば糖尿病性網膜症となります。日本人が失明
する大きな原因です。



心臓を使わないオススメ健康法



① 朝食後は食後高血糖を緩和する為に

少し歩きましょう



食後、動かないでいると食事で高まった血糖値は
上がりっぱなしで不健康な状態です。といっても食
後十五〜三〇分は静かに過ごして下さい。消化・吸
収は副交感神経優位の時に優位に行われます。静か
に過ごした後は二〇〜三〇分程歩くなど有酸素運
動をすると血行がよくなり、血管も開きます。職場
まで歩いて帰ったり、階段を上ったりいろいろな工
夫をしてみてください♪

② 靴はふくらはぎをしめつけないものを選びます



静脈血を駆動するのは主に周囲の筋肉です。筋肉の収縮
で静脈は押され、中の静脈血が駆動します。したがって、
靴選びは履いて歩いた時にふくらはぎが動かしやすいか
どうかです。女性の足のむくみはハイヒールの影響も考え
られます。ハイヒールは爪先立ちの状態になり、ふくらは
ぎは収縮したままで伸長する事はほとんどできません。サ
ンダル類は爪先にひっかけて歩き蹴り出そうとすると脱
げてしまうので無意識にふくらはぎの動きを抑制してし
まいます。こうした歩き方や足はダメです。
ふくらはぎの筋肉をしっかり伸縮させ静脈血の帰りを
促しましょう。靴は第2の心臓です！

③ デンタルケアは心臓にも有効です



歯周病は進行すると骨がとけ歯がグラグラになって、やがて
抜けてしまう病気です。その原因の歯周病菌が血流にのると免
疫細胞の刺激を受けて菌自体は死滅しますが、その際に内部に
抱え持った有害物質を放出します。これが糖尿病の引き金を引
いたり、血管の内膜に炎症を起こし動脈硬化を招くのではない
かと言われています。歯周病を防ぐには極細の歯ブラシを使っ
たり歯間ブラシやデンタルフロスで歯のすき間や歯周ポケッ
トの歯石退治を心がけて下さい。殺菌作用のある唾液は就寝
中、分泌量が減る為で就寝前の歯磨きを丁寧にし、起床直後の
口内は歯周病菌やその死骸が多数存在するので朝はなるべく
早く歯磨きをして朝食後に再度磨くのがベストです☆

④ 健やかな心臓の為に、消化不良を侮らない



近年、潰瘍性大腸炎やクローン病といった腸疾患が増えてい
ます。腸疾患を抱えると痛みや不快感を覚え、下痢やトイレが
近くなります。慢性の下痢は軽視できない疾患で本来、腸管で
吸収できていた有用微量栄養素、特にミネラル類の流失がひど
くなるからです。これがさらにひどくなると血液中の電解質
(血液に溶け込んだミネラルのイオンのこと) バランスが崩れ、
心臓に電氣的アンバランス状態をもたらすので、不整脈の一因
になります。腸疾患の方は往々にしてカリウム不足の方がおら
れますが、カリウムが不足するとナトリウムが体内に滞留しが
ちになり高血圧の一因になり、たかが下痢ではないのです。
繰り返すようなら内科、消化器科を早めに訪ねてください！