





【リハビリ健康講座 第8回】

川崎 匡之

以前リハビリのスタッフの間で、排便するた  
めにいきむ時は、腹筋を使うのか腹圧を使うの  
かという論争が起りました。

両者譲らず患者様にアンケートしてみよう  
ということになりました。結果は半々だったよう  
に記憶しています。今の私はもっとはっきりと  
腹筋のように外側の筋肉を単独で意識して使  
うことはできるだけやめ、内側の腹圧を使うよ  
うに勧めます。今外側、内側と言いましたが、  
私は手足の筋肉や体幹の筋肉のように外側か  
ら体の動きとして現れる筋肉群を外側の筋肉  
と呼び、体の動きとしては現れにくい筋肉群を  
内側の筋肉と呼んでいます。腹圧を高める筋肉  
群はまさに内側の筋肉です。

今まで私はできるだけ筋肉は使わないよう  
に勧めてきました。それでは何を使って力を出  
したり仕事をしたりするのかというと、この内  
側の筋肉なのです。腹圧は最も基本的な内側の  
筋肉です。内側の筋肉はいくら使っても筋肉痛  
になることはありません。使えば使うほど気持  
のよい心地よい疲れになります。また全力を出  
すということは、外側の筋肉でやってはいけま  
せん。全力という言葉は内側の筋肉のためにあ  
るのです。日本の先人たちは内側の筋肉の達人  
でした。着物の帯を締めるとい生活をしてい  
たからです。帯を緩めないように動かすためには  
常に内側から腹圧を高めていなければなりま

せん。それにより自然に内側の筋肉を使えるよう  
になったでしょう。先人たちは体を思いきり動かす  
ことの心地よさを知っていました。

栄養課だより

「朝食は大事」

管理栄養士 斉藤恵子

前回到、一日三食の歴史はまだ浅いと書きまし  
た。近代化以降、生活様式が大きく変化したことが  
一因でしたが、現代では多忙により一日三食食べる  
ことが難しい人も多いと思います。

一日は二十四時間ですが、生物には一日を二十五時  
間とする体内時計が備わっています。これを時計遺  
伝子と呼び、脳から血管、皮膚など人体のありとあ  
らゆる部位に存在し、体温や血圧、ホルモンなどを  
調節して生活リズムを整える役割をしています。こ  
れを地球の自転に合わせて毎日二十四時間に修正  
しながら、食事などの時間を一定に保つことで体調  
を整えています。

この一時間のズレを修正するポイントが、朝日を浴  
びること、朝食をとることです。朝の強い光を浴  
びることにより、「身体の指揮者」である脳の時計  
遺伝子が、朝であることを末梢の時計遺伝子に伝え  
ます。そして朝食が体内に入ることにより、内臓や  
血液の時計遺伝子が目覚め、リセットされて身体の  
機能を調整し、活動量を高めます。

朝食を抜くことにより、体内リズムが崩れるだけ  
でなく、生体の防御反応が起り、脂肪合成を促進  
して肥満を招くといわれています。朝食は簡単なも  
のからでいいので、口にすることが大切です。

診療案内

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1	中澤	中澤	中澤	中澤	中澤
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・ リハビリ科)	午前	藤井 (群大) ※2	大串 (群大) ※2	笹口※3	富沢 (群大) ※2	休診	(群大) ※4
	午後			休診			休診
心療内科	午後	休診	休診	休診	休診	休診	休診

- ※1 第1・2・4・5月曜の診療となります。第3月曜は代診となります。
- ※2 毎週月火木曜 13時～14時は回診のため、午後の外科外来の診療開始は14時以降となります。
- ※3 第2・第4水曜日となります。
- ※4 土曜日の外科は第1・2・4・5の午前となります。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等をご相談下さい
- ◆ 9月の休日外科当番医は15日・29日となります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで  
/ 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)

- ※ 宮本潤一 Dr の診療はお休みになります(10月以降は検計中)。
- ※ 9月 5日(木)内科は佐藤真司 Dr の診療になります。
- ※ 毎週月曜日の外科外来は10時30分～となります。
- ※ 火曜日の外科医師は大串健二郎 Dr に変わりました。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1  
TEL: 0279-75-3011  
FAX: 0279-75-3299  
URL: <http://www.a-sakurahosp.com>