

ヘルシーなごや

48号

平成24年 春号

発行所/名古屋市医師会
発行人/細川 孝
名古屋市東区葵1丁目4番38号
TEL 052-937-7801
©名古屋市医師会
http://www.nagoya.aichi.med.or.jp/



H E A L T H Y N A G O Y A

「ヘルシー仲間」自強術普及会
「健康チェック」メタボは死語?



対談
高橋繁浩さん
〈心と体の健康を維持するために〉

中京大学スポーツ科学部教授
元オリンピック水泳選手

市民の皆様、新しい年を迎え二カ月余り過ぎましたが、いかがお過ごしでしょうか。「ヘルシーなごや」は、昭和62年11月に第1号を発刊して以来早いもので48号を数え、市民の皆様が毎日健康にお過ごしいただくための情報をたくさん盛り込んだ、名古屋市医師会の広報誌であります。

今回は、元オリンピック水泳選手で現在、中京大学スポーツ科学部教授の高橋繁浩氏に「心と体の健康」をテーマに対談形式で皆様方に関わりやすく紹介していただいておりますので、是非ご家族でお読みいただき、毎日の生活の参考にしていただければ幸いです。

今後市民の皆様が健康を維持して、健康情報をわかりやすく提供してまいりますとともに、名古屋市医師会の事業が市民の方々の暮らしの一助になるよう日々努力してまいりますのでよろしくお祈りいたします。また、皆様からの「意見・感想」もお待ちしております。

最後になりますが、曆の上では、もう春ですが、まだまだ寒い日が続いております。皆さん風邪などひかないよう健康管理には十分注意してください。

もし、不調を感じたときはお気軽に「かかりつけ医」にご相談ください。



名古屋市医師会会長 細川 孝

—名古屋市医師会—

救急ガイド

急病の際は、まずかかりつけの医師に連絡しましょう。

名古屋市医師会 休日急病診療所 夜間・深夜急病センター

内科・小児科
●月曜日～金曜日 (祝日・12/30～1/3を除く) 19:30～翌朝6:00
●土曜日 17:30～翌朝6:00
●日曜日・祝日 9:30～12:00
12/30～1/3 13:00～16:30
17:30～翌朝6:00

小児科専門医による診療を行っています。
●月曜日～金曜日 (祝日・12/30～1/3を除く) 20:30～23:00
●土曜日 17:30～23:00
●日曜日・祝日 9:30～12:00
12/30～1/3 13:00～16:30
17:30～20:30

眼科・耳鼻咽喉科
●日曜日・祝日 9:30～12:00
12/30～1/3 13:00～16:30
17:30～20:30

左記の時間は受付時間で、診療開始時間は受付時間の30分後からとなります。



名古屋市医師会休日急病診療所 夜間・深夜急病センターは、建て替えに伴い、平成24年7月1日(予定)まで右記仮診療所で診療を行っております。

☎(052)937-7821

名古屋市東区代官町39-15

※移動期間中は、ナビゲーションシステムの電話検索で診療所にお越しの際は、改築中の住所に案内されますのでご注意ください。

平日夜間急病センター(南区・中川区・守山区)

内科・小児科
●月曜日～金曜日 (祝日・12/30～1/3を除く) 20:30～23:30
●日曜日・祝日・12/30～1/3 9:30～12:00
13:00～16:30
上記の時間は受付時間で、診療開始時間は受付時間の30分後からとなります。

南区休日急病診療所 南部平日夜間急病センター

☎(052)611-0990

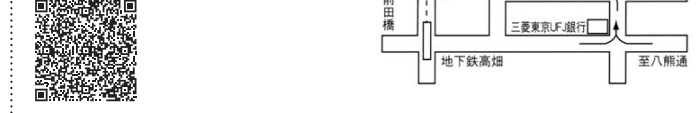
名古屋市南区西又兵衛町4-8-1



中川区休日急病診療所 西部平日夜間急病センター

☎(052)361-7271

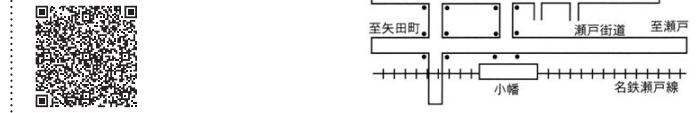
名古屋市中川区高畑一丁目222



守山区休日急病診療所 東部平日夜間急病センター

☎(052)795-0099

名古屋市守山区小幡一丁目3-2



各区休日急病診療所

内科・小児科
●日曜日・祝日・12/30～1/3 9:30～12:00
13:00～16:30

左記の時間は受付時間で、診療開始時間は受付時間の30分後からとなります。

- 千種区(今池交差点東) ☎733-1191
- 北 区(平安通交差点北西) ☎915-5351
- 西 区(浄心交差点東南) ☎531-2929
- 中村区(区役所北300メートル) ☎471-8311
- 昭和区(安田通交差点南) ☎763-3115
- 瑞穂区(瑞穂競技場北) ☎832-8001
- 熱田区(市場町交差点東南) ☎682-7854
- 中川区(区役所横) ☎361-7271
- 港 区(港楽小学校北) ☎653-7878
- 南 区(加福本通2交差点東) ☎611-0990
- 守山区(区役所横) ☎795-0099
- 緑 区(池上バス停前) ☎892-1133
- 名東区(猪高中学校西) ☎774-6631
- 天白区(石薬師交差点北西) ☎801-0599

※東区、中区は名古屋市医師会休日急病診療所 夜間・深夜急病センターを受診して下さい。※急病のときは最寄りの休日急病診療所で受診して下さい。※往診はいたしません。

名古屋市医師会 子どもあんしん電話相談 ☎052-933-1174

子どもの急な病気や事故などの時に、家庭での応急処置、医療機関への受診の必要性などについて看護師がアドバイスします。
相談時間 ●平日/午後8時～深夜0時
●土日・祝日(及び12/30～1/3)/午後6時～深夜0時

愛知県救急医療情報センター

上記以外の診療日、診療時間に受診できる医療機関をお探しの場合は ☎052-263-1133 終日(年中無休)応じます。

名古屋市医師会ホームページ <http://www.nagoya.aichi.med.or.jp/>

「医療機関検索サイト」をご利用ください

この名古屋市医師会医療機関検索システムは名古屋市内約1,800医療機関の所在、電話番号、診療科目、診療時間等を検索することができます。





心と体の健康を維持するために

対談

高橋繁浩さん

中京大学スポーツ科学部教授
元オリンピック水泳選手

司会者 広報委員長 松山裕宇
// 広報副委員長 近藤真弘

- たかはししげひろ
1961年滋賀県生まれ
(略歴)
1984年3月 中京大学体育学部体育学科卒業
1985年4月 中京大学大学院体育学研究科修士課程入学
1987年3月 中京大学大学院体育学研究科修士課程修了
1988年10月～1990年9月 JOC在外派遣事業によりアメリカ水泳連盟アクアティック研究所(アメリカ・コロラドスプリングス)へ指導者研修留学
1991年4月 中京大学体育学部専任講師
2009年3月 中京大学体育学部体育学研究科博士(体育学)取得
2010年4月 中京大学スポーツ科学部教授 ～現在に至る。
(他の役職)
日本水泳連盟競泳委員・日本学生委員会中部支部専務理事・愛知水泳連盟理事・国際水泳連盟水着認可委員・中京大学体育会会長・中京大学体育会水泳部部长兼監督
(競技歴)
1978年 世界水泳選手権100m平泳ぎ6位
1983年 ユニバーシアード大会100m平泳ぎ優勝、200m平泳ぎ2位
ロサンゼルス・プレオリンピック大会100m、200m平泳ぎ優勝
1984年 ロサンゼルスオリンピック大会100m平泳ぎ10位、200m平泳ぎ12位
1988年 ソウルオリンピック大会200m平泳ぎ10位
(指導歴)
1997年 ユニバーシアード大会日本代表ヘッドコーチ
1998年 アジア大会日本代表コーチ
1999年 世界水泳選手権日本代表コーチ
2000年 シドニーオリンピック大会日本代表コーチ
2007年 ユニバーシアード日本代表コーチ 他
(その他)
1992年～2008年(2000年を除く) オリンピック大会競泳解説
2001年～2011年 世界水泳選手権競泳解説

今回は、市民の皆さんが、「心と体の健康を維持する」ために、どのように自分と接していくべきか、ロサンゼルスオリンピックに出場された高橋監督の選手時代や、中京大学水泳部をインカレ優勝に導くまでのご努力・ご苦労についてお聞きして、我々の今後の診療の参考にもさせて頂きたいと考えております。ぜひぜひよろしくお願いたします。

◎食事と健康管理は？

司会 高橋監督ご自身の現役時代の食事も含めた健康管理についてお話し頂けますか。

労しています。

今は、介護施設などに食品を仕出ししている業者をお願いをして、カロリー計算して頂いた上で、限られた予算の中で賄っております。実際、本校の水泳部員は寮生活をしていきます。したがって、賄いの方に寮に来てもらい、朝と夜の食事を提供してもらっております。

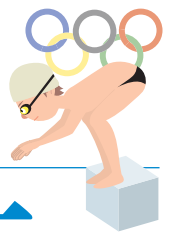
食事以外にも、サプリメントを取ります。特に練習が終わったからできるだけ早いうちにエネルギー補給することを自らが心がけています。その理由として、エネルギーであるグリコーゲンがトレーニングによって枯渇し始めると、それを補うために筋肉を構成するタンパク質が利用されるようになります。これでは、せっかくのトレーニングも台無しになってしまいます。

司会 一般の方々にも、今、サプリメントの摂取が盛んになっていますが、我々のスタンスとしては、「基本は食事ですよ」とお伝え

Topics 1

なぜ、練習後の早いうちにグリコーゲン、炭水化物をとることが好ましいか？

エネルギーであるグリコーゲンがトレーニングによって枯渇し始めると、それを補うために筋肉を構成するタンパク質が利用されるようになります。これでは、せっかくのトレーニングが台無しになってしまうからです。



対談

高橋繁浩さん

中京大学スポーツ科学部教授
元オリンピック水泳選手

司会者 広報委員長 松山裕宇
// 広報副委員長 近藤真弘

高橋 私の場合、体重が増えて困るタイプではなかったです。私は平泳ぎの選手でしたが、今のルールと違い、当時は、泳いでいる間は常に頭が水面上に出ているなければいけないことになっていたので、数回頭部が水面下に潜ったということ、失格を3回とられたことがあります。

今の選手は、体脂肪率が12～13%というのが男性競泳選手の平均ですが、私の場合、一番少なかったとき6%くらいでした。

要するに、体脂肪が少ないのも沈む原因で、「とにかく食べて脂肪を増やせ」と意識しました。しかし、当時のトレーニングを振り返ると、例えばソ連の選手が1日に30キロ泳いでいると聞くと、我々も負けられないと30キロ泳ぐこともありました。そういうトレーニングは質よりも量を消化するため、脂肪が燃焼されていきます。だから、食べても練習で燃焼されて、なかなか体脂肪率が改善されるということはありませんでした。

司会 今の選手に対して、監督は食事指導も含めてどのように指導してみえますか。

高橋 まず、選手は強くなるために食事が重要な要素であることを十分認識しています。ただ、現状、大学生の食事情というのは決して豊かなものではなくて、我々も非常に苦

しています。それがあってはじめて、そこに個々に合ったサプリメントを加えれば、栄養成分の交通整理をしてくれますというふう

に指導するようにしているのです。
高橋 我々もそういう認識です。ただ、学生ですから、例えば、お小遣いが欲しいなと思えば、どこで減らすかということ、食事で減らすことがあるのです。おなかを満腹にさせるだけということであれば、コンビニで済ませ

てしまうのです。コンビニのものが悪いというわけではありませんが、栄養指導でも、仮にコンビニで取るのなら、

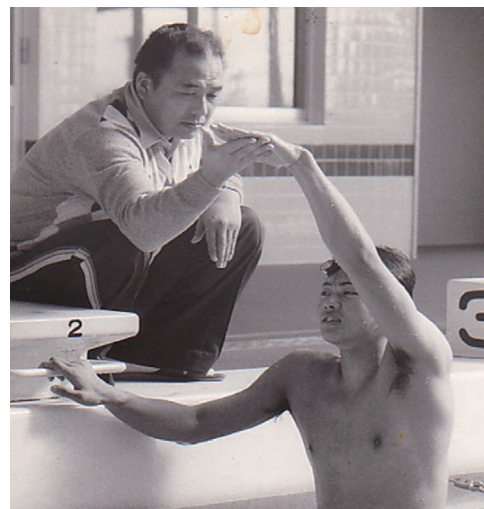
栄養のバランスを考慮して、野菜を多く含んだものを多く、油で揚げた物は極力避けるよう指導がなされています。

コンビニで食事をとるなら、**栄養のバランスを考慮し、野菜を多く含んだものを多く、油で揚げたものは極力避けるよう指導しています**

◎近年取り入れているトレーニングとは？

司会 トレーニングに関しても随分違ってきていますか。

高橋 違いますね。例えば水泳選手もある程度筋力をつけようと言うスタイルは変わらないうえに、単純にスクワットやベンチプレスというトレーニングだけではなくて、最近よく言われるコア



恩師の鶴峯先生と水没対策に取り組む

トレーニングを取り入れています。これは、バランスを意識させながら、ダンベルやバーベルを挙げたり、片足スクワットなど、体幹を軸としたトレーニングを行うというものです。

司会 高橋監督の本では、「腹筋とか背筋など体幹の筋肉をまず鍛えること」と、選手からの質問に答えていらっしやいましたが、それはもう以前からでしょうか、それとも、最近の考えでしょうか。

高橋 腹筋、背筋というのは、どちらかというと体の表と裏と考えて頂いた方がよくて、コアとはそれらを含めた中心部ですね。この中心部を意識させたトレーニングをしています。

日本の選手は、外国の選手と比べ体格的にも小さく、身長では、おそらく平均10センチくらい低いです。それでも、日本の選手が強くなってきたのはなぜだろうということ、海外からも注目されています。

司会 水泳も、やはり練習がハードですから、練習中、水分補給は普通のスポーツと同じように摂取するのですか。



高橋 とりますね。

司会 それはどういうものを摂取していますか。主にスポーツドリンク系統ですか。

高橋 そうです。スポーツドリンクです。

司会 いわゆる市販のものですか。

高橋 市販の粉のものです。選手たちも用意していますが、チームとしても、通常の量よりは薄めたスポーツドリンクをいつでも飲めるようにと用意しております。

司会 今は熱中症でよく話題になりますよね。メーカーによって含まれるナトリウムの濃度が違うとかで、ほんとうの熱中症のときは少しナトリウムが多いのを飲むとか、あと、某製薬メーカーさんの糖分を抜いた補液水のようなものがありますけど、学生さんの場合はそこまでするのですか。

高橋 そこまではこだわってはいないですね。
司会 薄目になっているというのは、何かあるわけですか。

高橋 薄目の方が選手たちも飲みやすいみたいですね。本当は調整されているので、薄めなくても良いのですが、選手たちには、少し濃い印象があり、少し薄めた方が合うみたいですね。

司会 監督が引退されたから、選手時代と違って日頃気をつけていることは何かありますか。

高橋 現役を引退したのが27歳で、その後アメリカに留学しており、カフェテリアにバイキングがある施設で研修していました。特に

海外に行くと思うのは、スー
プやサラダが豊富に揃って
おり、必然的に偏った食事を

するより、トレーニングをやっていると免疫力が落ちてくるから、気をつけないと風邪を引くぞと忠告します。特に、試合などでは、学生は暑いとホテルのエアコンを強くし、すごく乾燥させたりするので。環境が変わったときに一番気をつけなきゃいけないので、エアコンを付け放しにして寝ないようとか、部屋が乾燥すると体調を崩す原因になるので、お風呂場にお湯か水をためて寝なさいとか、口うるさく注意を促したりはしますね。

ただ、トップクラスの選手になると、免疫力が高いのか、管理能力があるのか、あまり体調を崩すことがないように思います。そうでない選手たちのほうが、「何故ここで風邪を引いてしまっかな」ということがありますね。

司会 確かにそれは、日頃から、ただ無理をするのではなく、ある程度、どこかで自分を抑えることができるかどうかにもつながりますよね。

高橋 あともう一つは、学生ですので、24時間の生活を考えて配慮していかないといけないですね。
トップクラスの選手は、通常、朝の練習と夜の練習をします。例えば北島選手を例に挙げれば、彼は現在、学校には通っていないので、朝晩、2時間から2時間半ぐらいを練習に費やします。ただ学生たちは練習が終わ

Topics 2

コアトレーニングとは？



- ①競泳は、水中にて仰臥あるいは伏臥姿勢で、手足をそれぞれ動かしながら推進力を得ると同時に、抵抗を軽減させながら泳速を競う競技です。
- ②水中では、支持するものがないため、身体をできる限り安定させることで、手足の異なる動きであっても力発揮できるようにします。そのためには、体幹部の筋力強化が重要となります。
- ③身体を安定させるには、体幹部の腹筋や背筋といった筋肉に加えて、深部（中心部：コア）筋を強化することです。
- ④競泳の場合、身体を伸ばしている状態が常であり、その姿勢をできるだけ長く持続させることが、より速く泳ぐための秘訣といえます。
- ⑤したがって、身体を伸ばした姿勢を長く持続することを目的とするスタビライゼーショントレーニング（例えば、肘を立てた腹ばい姿勢になり、身体は反らせたりお尻を上げることなく真直ぐにした姿勢で30秒間持続するといったトレーニング）や、これに加え腕を交互に前方へ伸ばしたり、バランスボールを用いて、その上に仰臥あるいは伏臥姿勢となり、バランスを取りながら競泳のストローク動作を行うなど、競泳動作を想定し体幹を支持しながら他の動作を加えるといったトレーニングです。

ポイント
体重計に乗ろう！

とることはあまりなかったと思います。ただ、彼らは、よく食後にケーキやアイスクリームを食べるのですよ。最初、皆よく食べるなと思っていましたが、付き合っていくうちに、最後にデザートを口にしないと寂しい感じになっていました。
今の私もそうなのですが、極力体を動かし、トレーニングは週1回だけはやるようにしています。食事も、家内が御飯を作ってくれるから、私は、現役のころは75キロぐらいでしたが、今も平均78か79キロぐらいですね。80キロぐらいになると食事の内容に気を付けるようにしています。

司会 そうですか。やはり、常に体重を測定して気にしておくことが大切ですね。
では、選手を育成する上で、メンタルも含め、まず気をつけていること、健康管理でいつもお伝えになるのは何ですか。
高橋 選手は、かなりハードなトレーニングをします。このことは、免疫力が時として低下していることが多く、急に寒くなったりすると、風邪を引く選手が出たりします。選手には、スポーツマンだから元気であると過信

てから授業に出席しますので時間的にハードです。

だから、24時間をトータルして、無理がなくしっかりと強化ができるように計画を立てていかないと駄目なのです。学生の自分をも十分考慮しながら指導することが重要です。

◎逆境に打ち勝つメンタルトレーニング

司会 もう一点、寮生活についてはどうお考えですか。

高橋 将来、大学を卒業すると社会人になりますので、寮生活を通して共同生活する中で学べ、経験できることが多いと思っています。実際、オリンピック選手村では共同生活を強いられます。開催国にもよりますが、団地などが選手村として利用されます。従って、3LDKの部屋に、3人であったり、4人であったりするので。競技終了後、競売にかけられることから、傷がつかないよう壁には板が張り付けられており、温かさのない部屋なのです。

したがって、選手たちは共同の部屋に寝泊まりして、自分のコンディショニングし、試合に臨むことになりました。そう考えると、1人部屋がいいです。食事は日本食しか食べられません。静かな部屋でないと寝られませんが、などと言うことでは、とても活躍できないよ、という話をします。

司会 メンタル面も、そういうことに慣れるということですね。
高橋 そうですね。そのような環境の中でも、

外国の食事はおいしいと食べられるように訓練というのか、常にそういう気持ちを持って食事をとることが必要です。海外では日本語が通じなかったり、日本のように気楽な環境とは異なり制限されることが多くなりま

す。このような環境下でも、コンディショニングできるようにすることが求められるということですね。
司会 そういう団体生活の中で、同じ寮生活をして、優勝に近い選手、そうじゃない選手が見られるわけですね。そういう資質の違いをみながら、それを少しでも、さらに上に持っていくために、監督はどのようにしてみえますか。

高橋 チームが弱い時期もありました。そういう時は、選手の意識レベルが低かったですね。水泳は記録で線引きされていますので、速くないと大きな試合に行けません。その頃、100人ぐらい部員がいたのですが、5人程度の選手しか日本選手権に出場できませんでした。ただ、出場できなかった選手の多くが、自分も行きたいなではなくて、今から東京まで行くの大変だね、頑張ってきてねという感じだったわけですね。とにかく出場人数を10人、20人と増やしていきたいなと思い強化しました。すると、3年の間で出場人数が半分以上を超えたときに、勢力が大きい方へと流れていきました。5割を超えた途端に、出場できない選手らが焦り出しました。このままだと、自分たちだけ置いていかれるって。

次には、日本選手権へは行くのですが、多くが予選で終わってしまうんです。その時は、先生、午後は買い物に行っていていいですか、と

20代のときはしっかり体を動かして指導しろと。
30代になったら頭を使って指導しろと。
40代になったら心で指導しろと。今50代、目で指導しろと。



なるわけですよ。だけど、出場者の半数がまた午後のレースに進出するようになると、東京まで来て、午後のレースを泳がないと意味がないですねって言い出してくるのです。だから、選手の意識というのは、一つ一つ目の前の目標を達成することで変えられるものだと思うのです。急にはいけないのですが、そのきっかけというのはつくれる。そうやってくるとしめたもので、今度は、全日本合宿に参加した選手が、トップスイマーの組みみや、心構えなどの話をしてくれるわけですよ。いや、彼らはすごいといっていて、それで、ほかの選手たちも、やっぱりそれくらいやらなきゃだめなのかなと、徐々に意識レベルが上がっていったかなと思います。

司会 中京大学水泳部が、「インカシ」において、優勝校が箱根から西側に越えたのは初めてだ」という快挙をなされましたが、そのような目標が見えるようになったのは、やはり半分以上がそういう夢を持つようになったところですか。

高橋 そうですね。実は、インカシ優勝する前の年は3番だったのです。その前は7

筋を意識をして泳いでいるからものになっていくのであって、泳距離だけだと時間が消化してもあまり高い成果にはつながらっていかない。毎日のことだから大変なのですが、それが続く選手たちが活躍するようにしますね。

私も、20代、30代は、鍛えるという意味でのトレーニングでしたが、今年50歳になり、これからは衰えをできるだけ抑えるというトレーニングを心掛けています。将来、より豊かに体を動かせると考えて、いわゆる一つの目標としてトレーニングをしています。

司会 長い先を見た目標をそこに置くことですね。また、歩くことだけにとらわれずに、社交なども含めた気持ちで続けられ、長続きするかもしれないですね。

◎大舞台で勝つには

それから、メンタルケアに関しては、大会前などの気持ちの持っていく方というのは、何か指導をなさっていますか。

高橋 やっぱポジティブシンキングですね。選手たちに注意するときは、悪いところは直さなきゃいけないが、まず、良いところを指摘してあげるといって、指導法にしても

ポイント
何事も目標を持って続けよう!

番でした。それには水着の問題もありました。当時、トップクラスしか手に入らなく、手に入れても全員が着られるわけでもなく、結果的に高速水着は購入しませんでした。

ただその年、主将が今年のチームは、目標を3番にしたいですかと、相談に来ました。彼らには、確かに3番というのがふわふわしい目標だったのですよ。でも、その先には優勝できる選手がそろっていたので、おまえた代々の目標は優勝にしてみたい。3番で万歳じゃ困るのだと。3番をとっても、ああ悔しい、せめて2番になりたかったとか、1番になりたかったという、その残像みたいなものは今の後輩たちに残してもらいたい。それで、優勝を目標に挑みましたが、結果は7番でした。でも翌年、3番になってくれました。これも優勝をねらった3番だったので、彼らにとってはとても悔しい結果でした。それで、翌年の優勝につながったものと思っています。

司会 監督の本にも、ある選手がレースで緊張してしまうとか、そういうときにどうしたら良いかという質問で、確か、「各々のレースで個々の目標をつくりましょう」と言っておられたと思います。

司会 我々も診療の中で、「体重を減らしたのです、メタボなのです」と言われ、「じゃ、膝も悪いし、プールを歩きましょう」と答えるのですが、長続きしないのですよね。だから、そういうふうには選手を長続きさせるのか、そういうコツ、指導方法をお聞きしたいのですが。

高橋 「ベストタイム」は、今まで出した一番

アドバイスをしても、そういうふうに変わってきていると思います。

昔は、「記録を出さなかつたらわかっているだろうな」と言われて、でも、そこには忍耐力として日本人の良さとして鍛えられてきたと思います。しかし、今の選手たちは、子供の頃から褒められて育ってきているところがあります。その一方で、すごく不安がったりする子たちもいます。そんな時、「ここが不安な要素があるの」「こんなに調子が良いのに怖がる必要があるの」と励まします。極力、不安要素に心をとられないように心掛けていますね。

昔は、家族構成も数が多い分、何でも自分で解決しなくてはという能力も自然と備わってきたと思うのですが、今の選手たちは、特に大学に来るレベルの水泳選手は、コーチの指導を手厚く受けており、「コミュニケーションが重要であり、聞いてもらって安心する」というのは多分にありますね。

司会 今の話だと、北島選手なんかはその最たるものですか、ポジティブな。

高橋 そうですね。北島選手は、実は何度も逆境を乗り越えてきているのです。例えば、肘、膝など泳げなくなるわけではないのですが、よく怪我をします。ここぞとくその怪我を克服して、結果を残してきている。

そういうことの繰り返しは、選手たちにとってみたら、ものすごい自信につながるわけです。怪我をしたときの方がおれは絶対良いぞ。そういうことの経験を積み重ねている強さ。ここ一番で、自分は絶対やれるという、これも積み重ねた自信ですね。それがぎゅっ

と詰まったタイプの選手です。

◎選手育成のコツは？

司会 監督が選手を育成する時には、自分でもその表情や気持ちをコントロールして接していらっしゃるのですか、きつと。

高橋 はい、そうですね。

司会 「役者であれ」というところでしょうか。

高橋 よく言うのですが、20代のときと比べ、やっぱり年をとってくると選手たちの構え方も違いますよ。だから、「20代のときはいい記録ですが、トップクラスになると、毎試合ベストタイムが出るわけじゃありません。この時期ではこれぐらいの記録をとか、例えば200メートル種目があっても、トータルタイムだけじゃなくて、真ん中の100メートルを何秒で泳ぎましたよ」というような目の前の目標を設定し、課題を提供してあげます。そのために、どのように泳げばよいのか、ペース配分は、などの身近な課題が見つかることにつながると考えています。

水泳はプールを行ったり来たりの単調な運動ですが、ウォーキングをされる方の多くは、仲間とのコミュニケーションも楽しく、それが一つの動機になっていると思います。もちろん、体重を減らすことによって、今抱えておられるいろんな持病を治せるのであれば、それも動機ですよ。何か意識したことがきっかけとなり、次の目標へとつながるのです。

選手たちでさえ、スタートをしっかりしろ、ターンも考えろ、手のかき方も、足もって、一度にたくさんを言ってもできないのですが、こっち側のターンだけ意識してみなさい、というところから始めて、できるようになったのなら、こっちとこっちもやろうという意識が、すべてにつながっていくのかなと思いますね。

選手もそうですし、患者さんもそうですし、私もそうですけど、ほんとうにコツコツが大切ですね。食事のとり方も。試合前の1週間だけ意識してもあまりプラスにならないですし、泳ぎもそうです、毎日考えて、腹筋や、背

Topics 3
水泳はなぜ体によいのか？
水中運動の利点と効果として、主に下記が挙げられます。

- ①上半身と下半身の両方を大きく使う全身運動である。
- ②水の抵抗を利用するので、目的に応じて運動強度を調整できる
- ③浮力によって体重が軽減されるため、肥満者、高齢者、障害者の身体運動として広く行われている。
- ④浮き具などを利用し仰臥位になることで、副交感神経活動が亢進しリラクゼーション効果をもたらす
- ⑤水中運動により筋力、有酸素性能力が改善される
- ⑥努力呼吸により呼吸機能を向上させる



日本最初の健康体操 自彊術(じきょうじゅつ)



自彊術普及会

自彊術の自彊とは、自分の体の極限まで動かすように、毎日努力することによって心身を強健にするという意味です。正にこの体操そのものを示している名称なのです。自彊術は大正5年日本で最初に日本人(中井房五郎師)によって創り上げられた万病克服の治療体術です。戦前は優れた体操として国民体操のような位置付けとなり、立派な政治家や実業家も推薦文を書いています。昭和40年頃近藤芳朗医学博士により自彊術の医学研究が

なされ世界スポーツ医学会において発表するなど国内外に自彊術の効用について広く普及し、活動が盛んになっていきました。

現在自彊術普及会は内閣府所管公益社団法人として全国で5万人を超える人々が自彊術を実践するまでに復興をとげております。

この体操は、全身を次々と関連させながら動かすことで頭のてっぺんから足のつま先まで体の中を大掃除してしまう体操です。畳1枚の広さがあれば自分の強さに合わせて全身を動かして体を調整します。独特の呼吸法、全身性系統性極限性、消費エネルギーが少ないので病弱者でもできます。人の体の可動関節は239個あるといわれています。そのすべての関節が自彊術31の動作をすると1万数千回以上も動かすといわれています。

前の動作は次の動作の準備体操になっていて最初は腹部から始まり胸、背部、首、頭部、腰部、上肢、下肢の順で動かしていきます。

自彊術はたった15分でできます。これを1日2回毎日続けることが重要です。現在中部圏で約6000人、名古屋市内には約2500人の会員がいます。様々な体の不調、病気予防、老化防止等で始めた方々が徐々に元気を取り戻しておいでです。私たちは、体健やか心穏やかに人生を生きる為の妙薬“自彊術”で素敵に輝いています。(公益社団法人自彊術普及会中部総支部長 永井弘子)



メタボは死語?

メタボ(メタボリックシンドローム)という言葉覚えておいででしょうか。そんな言葉あったよねえ。そうなんです。なんとこの言葉、6年前、2006年の流行語大賞なのです。ずいぶん昔になりました。

最近あまりメタボの言葉を聞きません。では、メタボの方はもういない? とんでもない。相変わらずお仕事忙しく、夕食遅く、運動不足の方々は多く、メタボの方々は、まだまだたくさんいらっしゃいます。そして、メタボが原因の疾患(脳梗塞や心筋梗塞)を予防、あるいはひどくなる前に治療しましょうとの考えから始まった特定保健指導ですが、なかなか受けていただけていないのが現状です。

なるほどただでさえ忙しく、他のことを考える余裕の



ない日常生活に、体重を量って、食事内容を考えて、おまけに運動もし、しかも記録し報告してくださいなんて、とんでもないことと思われるかもしれませんが、しかし放置しておくとか命にかかわる病気が発生する恐れもあります。食事に気を配り、運動することがあなたの生活習慣になるきっかけとなるようお手伝いするのが保健指導です。あなたのために、家族のために、元気で長生きすることを考えていただき、そのために保健指導を積極的に利用していただきたいと思ひます。

(名古屋市医師会健診センター 高瀬理恵)

対談 高橋繁浩さん



2011年
インカレ総合優勝



しっかり体を動かして指導すると。30代になつたら頭を使って指導しろと。40代になつたら心で指導しろと。今50代、目で指導しろと。
司会 わかりました。ありがとうございます。あとは、睡眠についてですが、口ごろの睡眠は当然大切ですが、試合前とか、ある程度精神的にプレッシャーになるときの、睡眠の指導はなされていますか。
高橋 規則正しい生活だと思ひます。学校がある時は、朝、選手たちも6時前には起きなければなりません。例えば試合に行くとき、9時ぐらいから一番最初のレースが始まるのですが、9時に合わせようと思つたら、やはり7時ぐらいにはプールに行く。したがって、この習慣が試合にもうまく当てはまります。北京オリンピックのときの水泳競技の放映は、アメリカが夜に決勝を放映したいということ、何と、朝、決勝、夜、予選というパターンになったのです。通常、午前よりも午後の方が体が動きやすくなるんじゃないですか。だけど、トップスイマーらは、朝からしっかり世界記録を出す活躍をしていましたので、さすがと思ひました。

◎ロンドンオリンピックに向けて

最後に、今後の監督の、ロンドンオリンピック、今後の抱負、目標についてお話ししていただけますでしょうか。
高橋 今のところ、本校には、オリンピックに行けそうな選手が複数名います。ただ、水泳は4月2日からのオリンピック選考会で決まります。だから、そこで結果が出せた選手は選ばれますが、出せなかった選手は駄目なですね。ほんとうに一発勝負です。具体的には、北島選手ですらその大会で失



だから、環境が変わると寝られないという選手たちは、もちろんいるのですが、人は2日や3日寝なくても持つよ、体力も1日寝なくても全然大丈夫だと言って、要するに安心させて、それがパフォーマンスに悪い影響を及ぼさないよう心がけています。

敗してしまうと選ばれないのです。日本水泳連盟は、オリンピック代表選手選考基準として独自のタイムを設定しています。このタイムは、国際オリンピック委員会が定めるタイムよりも速く、世界ランキング12位に相当するものです。つまり、選ばれていく選手たちは、世界ランキング、オリンピック代表選手は高い確率で、最低でも、準決勝へ進出するレベルにあるということなんです。したがって、日本の代表選手は、メダルのチャンスも高いと言えます。したがって、国内でのオリンピック代表権争いがとても重要になってきますし、とてもハードルが高いということになります。

司会 わかりました。我々広報委員一同、心より応援していますので。
高橋 ぜひよろしくお願ひします。
司会 本日はありがとうございます。

広報委員一覧

副会長	林 清剛	林クリニック
理事	小坂 清子	村瀬医院
理事	渡辺 吉博	わたなべクリニック
千種	澤田 富夫	さわだウィメンズクリニック
東	林 浩之	林整形外科
北	山田 泰弘	医療法人 金城クリニック
西	浅井 学	浅井内科
中村	完山 裕倫	医療法人 完満会 かんやま内科
中	清水 秀康	医療法人としわ会 としわ会診療センタークリニック
昭和	小川 麻子	医療法人 ごきそレディースクリニック
瑞穂	犬飼健太郎	犬飼胃腸科
熱田	小出美穂子	小出内科眼科医院
中川	森川 史郎	安藤医院
港	真野 寿雄	医療法人 雄峰会 まのレディースクリニック
南	近藤 真弘	近藤医院
守山	平良 亮子	耳鼻科・眼科 吉田病院
緑	松山 裕宇	松山医院
名東	松本 琢磨	松本内科
天白	竹内 啓	竹内外科クリニック

TV番組「健康ワンダフル」放映中!!

愛知県医師会では、主に高齢者の皆様方の健康維持促進のため、テレビ番組「健康ワンダフル」を放映しております。
毎回現場の先生方に分かりやすく解説して頂いております。是非ご覧ください。



テレビ愛知にて
(デジタル10ch)
毎月最終土曜日
午前7:00~7:30

*予定表の内容は、予告無く変更することがございます。

放映予定表

4/28	●内容: 飛蚊症 ●出演者: 吉田 統彦
5/26	●内容: 頻尿と尿失禁 ●出演者: 窪田 泰江
6/30	●内容: カテーテルで治す心房細動 ●出演者: 村上 善正
7/28	●内容: 骨粗鬆症 ●出演者: 原田 敦

健康教育講座のご案内

愛知県医師会では、一般の方々の健康増進をお手伝いするため、標記講座を毎月開催しております。

会場/愛知県医師会館 9階大講堂 名古屋市中区栄4-14-28 (地下鉄「栄」13番出口(中日ビル前)より南へ徒歩5分)

参加無料・申込不要・どなたでも自由にご入場いただけます。

●講座スケジュール

14:00~14:30	健康ワンダフル再放送 放映
14:30~15:30	講演
15:30~16:00	質疑応答 *都合により予告無く変更する場合があります。

開催日	講演テーマ	講師
4月24日(火)	中高齢者に多い膝のいたみ	独立行政法人国立長寿医療研究センター 先端診療部関節科 医長 松井 康素
5月23日(水)	「それは年のせいではありません!」生活習慣病と泌尿器科の関係	ひこさか医院 院長 彦坂 敦也
6月27日(水)	紫外線と皮膚	愛知医科大学皮膚科 教授 渡辺 大輔
7月5日(木)	骨盤臓器脱と尿失禁	名古屋第一赤十字病院女性泌尿器科 副部長 鈴木 省治

愛知県医師会地域医療第二課(受付時間/平日9:00~12:00,13:00~17:00) 〒460-0008 名古屋市中区栄4-14-28 TEL 052-241-4143 FAX 052-241-4130

ホスピタル・ナビを知っていますか?

ホスピタル・ナビとは、パソコンや携帯電話で今現在、診察可能な診療所を調べるしくみです。我々が子供のころは、夜、熱が出ると、母親におぶさって、近くの診療所に駆け込むことができました。夜中であっても診療所の先生は優しく診察してくれた安心感を覚えています。そんな先生を探すためのホームページです。夜間休日や時間外・予定外の時間帯に開いている診療所も地図上に表示されます。この仕組みは、当番制のように「医師」の時間を拘束するものではありません。休日や時間外に、診察できる状態にある医師が自らの意志で協力してくれています。まずは<http://www.hospitalnavi.jp/>をご覧ください。このサイト

は名古屋市医師会、愛知県医師会、NPO法人MeDICCおよび名古屋大学大学院医学系研究科医療システム管理学寄附講座の協力により運営されています。またiPhone・iPadをお持ちの方は、アプリを用いて今いる場所から最も近い診療所の情報をボタン一つで表示できます(現在Androidアプリ開発中)。東日本大震災により被災した人達からも、ホスピタル・ナビの今診てもらえる病院検索により助かったという評価をいただき、福島県でも利用されています。(お問い合わせ先…名古屋大学大学院医学系研究科医療システム管理学寄附講座 TEL:052-744-2637)



【あて先】(仮事務所)
〒461-0002
名古屋市中区代官町39番15号
(平成22年7月より
平成24年6月まで)
名古屋医師会
「ヘルシーなごや」係
(FAX 052-937-6323)



名古屋市医師会では、市民への健康広報誌として「ヘルシーなごや」を年2回発行しています。これからの紙面作りの参考にしたいと思っておりますので、自由にご意見・ご感想をお聞かせ下さい。
ご意見等をいただいた方より抽選で30名様に記念品を差し上げます。あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をお書き下さい。締め切りは発行月の3か月後。

「ヘルシーなごや」の感想をお聞かせ下さい。



年に1度は健康診断を受けましょう



◎職場での健康診断を考えている方

病気の早期発見、早期治療が大切です。年1回の健康診断は必ず受けましょう。35歳を過ぎたらメタボリックシンドロームにご注意。ご家庭でも腹囲を測りましょう。

- ①総合健診(人間ドック)
- ②全国健康保険協会管掌生活習慣病予防健診=協会けんぽに加入の本人のみ対象。お申し込みは事業主から当センターにご連絡をいただきます。
- ③一般定期健康診断~職場健診は必ず受診しましょう=勤務先で行う労働安全衛生法に基づく定期健康診断。
- ④特定健診=被用者保険加入者のご家族、国保ご加入者対象。特定健診結果により、特定保健指導もいたします。
- ⑤脳ドック・肺ドックも行っています。

●お問い合わせ、お申し込みは
名古屋市医師会健診センター
TEL 052-937-8425

◎職場などで受診する機会のない方
お近くの医院、病院で毎年受けられます。

注)平成23年度現在。平成24年度は変更になる場合がございます。

平成22年4月から名古屋市の
がん検診がワンコイン(500円)
になりました。

種類	対象者	負担金	実施内容
胃がん検診(年度に1回)	名古屋市内居住の40歳以上の方	500円	問診・胃部X線直接撮影
大腸がん検診(年度に1回)	名古屋市内居住の40歳以上の方	500円	問診・免疫便潜血検査(2日法)
肺がん・結核検診(年度に1回)	名古屋市内居住の40歳以上の方	500円	問診・胸部X線直接撮影 喀痰細胞診検査(3日蓄痰法:問診の結果に基づき必要に応じて)
前立腺がん検診(年度に1回)	名古屋市内居住の50歳以上の男性	500円	問診・前立腺特異抗原検査(PSA検査)
子宮がん検診(2年度に1回)	名古屋市内居住の20歳以上の女性	500円	診察(問診、視診、内診)・細胞診・コルポ診(医師の判断に基づき必要に応じて)
乳がん検診(2年度に1回)	名古屋市内居住の40歳以上50歳未満の女性	500円	問診・視診・触診 乳房X線2方向撮影
	名古屋市内居住の50歳以上の女性	500円	問診・視診・触診 乳房X線1方向撮影
骨粗しょう症検診(年度に1回)	名古屋市内居住で本年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	500円	問診・骨量測定 ※40・50・70歳の方は無料
C型・B型肝炎ウイルス検査	名古屋市内居住で過去に検査を受けたことがない人	無料	HBs抗原検査・HCV抗体検査・HCV抗原検査(HCV抗体検査の結果、必要な場合のみ)・HCV核酸増幅検査(HCV抗原検査の結果、陰性と判定された場合のみ)
名古屋市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導	受診日現在、名古屋市国民健康保険に加入している方で、「特定健康診査受診券及び利用券」をお持ちの方	無料	既往症の調査・理学的検査・身体計測・血圧測定・肝機能検査・血中脂質検査・血糖検査・尿検査・その他

※上記年齢につきましては、本年度中(4月1日から翌年3月31日)にその年齢に達する方を含みます。
※次に該当する場合は、自己負担金は無料(医療証・資格者証・証明書など確認書類が必要になります)
①70歳以上 ②生活保護世帯 ③市民税非課税世帯 ④障害者、ひとり親家庭等医療費助成制度対象者 ⑤福祉給付金支給制度対象者 ⑥中国残留邦人等支援給付対象者

*詳細につきましては、健康診断を実施しているお近くの医療機関の受付、または名古屋市医師会(TEL 052-937-7801)までお問い合わせください。

待合室

まだまだ寒い日が続いています。患者さんは待合室で待つときにどんな防寒をしておられるのでしょうか。診療所の先生方は診察室の中に座ったり、院内を動き回っているのさほど寒さを感じないのでしょうか、じっと待っている患者さんはさぞかし寒いだろうなと考える方もいます。
風邪を引いて寒気がするのに少し冷えた待合室で順番待ちをするのは辛いですし、腰の痛い老人は底冷えがすると余計に痛みが増すような気にもなります。かといって温度をどんどん上げてほかほかにすれば頭がのぼせてかえって気分が悪くなったりもします。
すべての患者さん皆さんに満足していただける状態はあるのでしょうか。待合室の環境は温度だけではなく音も気になります。静かなピアノ曲がかかっているクリニックであれば、テレビが常に流れているやや騒然とした診療所、DVDの映像を静かに流していることもあるでしょう。音量も静かな声で会話ができる程度からやや大きな声で話さないと受付とのやりとりが聞き取れないといった場合もあります。
さらに照明も考えさせられます。直接蛍光灯の下で照らされている部屋もあれば、柔らかな間接照明で安らげることもあります。西日の入る少し眩しげな場所もあれば、外部の光がほとんど入らない照明だけに頼った作りもあります。
快適な待合室の環境作りには先生方はきつと苦労されていると思います。そのような表に出ない努力の結晶が各診療所の特徴として表現されていることを思い馳せながら、名前を呼ばれるまでの時間を過ごしていただくと先生方も少しは報われた気持ちになるかもしれません。独りよがりな一医師の淡い希望を述べてみました。(千種区T.S)

