

まず最初に習慣にすべきことは以下の2つです。

- ① **朝起きたときにコップ1杯の水を飲むこと**
- ② **歩行や運動、軽いストレッチをすること**

上記の習慣は自律神経の正常化に繋がる行動になり、基本的には、朝の排便時にスムーズに便が出れば、肛門が炎症を起こすことはほとんどないようです。以前にもご紹介したかと思いますが、便意を催す際には自律神経が2種類の神経反射をしています。1つ目は「**起立大腸反射**」というもので、寝ている状態から身体を起こすことによって起こる神経反射です。2つ目は「**胃・結腸反射**」というもので、食事をして胃に食べ物や飲み物が入ることで起こる反射となります。朝に水（常温）を摂取すると、胃が水で膨らむのに反応して自律神経が刺激され、「胃・結腸反射」が起こります。また、**散歩や運動、軽いストレッチ**をすると身体が覚醒状態になり、同じく自律神経が刺激されて「起立大腸反射」が起こり、便が出やすくなります。水分を十分に飲まれていない方は、自律神経が刺激されにくくなるため最低でも**1日1500cc**以上の水分摂取は大切になります。生活習慣の改善によって痔を治したいのであれば、まずはこの2つを習慣化するといえます。

最近ではコロナの影響で働いている方であればリモートワークが増えたり、高齢者の方であればお友達と会う機会が減少して、つつい歩くことが少なくなり、血液とリンパ液が滞り、体内で栄養の運搬や老廃物の排出が上手く行われなくなる**循環障害**となることが考えられます。

座ってばかりや寝転がってばかりいると知らず知らずのうちに体力が低下してしまいます。痔もそうですが、痔以外の生活習慣病を誘発してしまいますので、しっかり水分と栄養を取り、意識的に体を動かすことが大事になります。

日本の名医で肛門科で唯一選ばれた、平田雅彦医師の著書から紹介させていただいています。

## 運動と認知症の 関係について

代表



運動習慣と認知症の関係を論じた研究は、世の中に多く存在しています。その中で、アボットの研究を紹介します。

ハワイに住む日系アメリカ人約3,000余名を対象に行われた調査で、「認知症になった人」と「ならなかった人」を学歴、仕事、趣味、家庭状況、家系、日常生活状況、病歴、検査データなどあらゆる項目で分析しました。結果、最も強く影響していたのは、「**1日2マイル（3.2km）**」歩く生活をしてきたかどうかで、2マイル以上歩いていた人はそれ以下の人に比べて、実に「**43%**」認知症が少なかったようです。

散歩や運動の習慣、お友達との交流を意識的にしていないと、知らず知らずのうちに認知機能が低下してしまいます。

特に50歳を超えてからは、**水分：1日1,500cc、運動：1日30分以上または2km以上の散歩（やや早歩きが理想）、栄養：1日1,500kcal以上の食事**を心がけましょう。

## 今月のスタッフのコメント

お題

わたしの好きな本

歯科  
衛生士



Y.K

生活に取り入れたい  
【小さな習慣】

この本では、今すぐはもちろん、5分前行動でも全く苦にならないくらい簡単な行動を続けてみる事が推奨されています。まずは“実行”と“継続”の習慣を身に付ける事が、千里の道への近道なのだ改めて感じた一冊です。

理学  
療法士



M.K

小説が好きだけど…

小説を読むのが好きです。でも本の続きが気にならずに家事や仕事が手につかなくなったり、時間関係なく読み終えるまで読んでしまうということに気づき、最近は小説は読まないようにしています！！