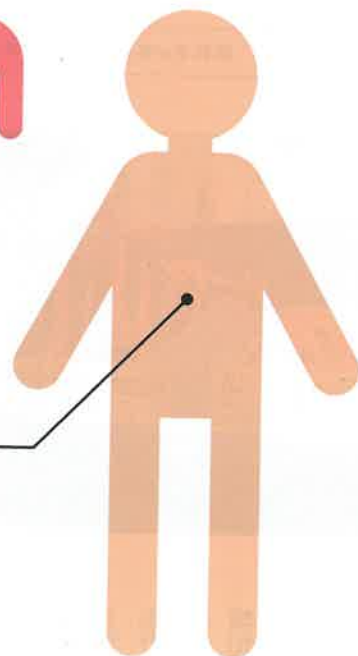


臓器のはなし



今月は 臓器と休養

肝臓、胃腸、脳など
休ませることで元気に！

休肝日を定例化
間食にも気配りを

臓器にも休養が必要です。たとえば肝臓には、リスクを減らすための「休肝日」があります。毎日少量のお酒を飲むより、日本酒なら1〜2合など適量を守ったうえで、週2日の休肝日をしっかりと設ければ、肝臓を休ませることができるといえます。

睡眠時間が短いと
認知症になりやすい

糖尿病は、膵臓を休ませることが大切。血糖値が高ければ、膵臓が疲れているサイン。膵臓が、血糖値を下げる作用のあるホルモンのインスリンを出し続けてしまうのです。

胃と腸など消化器は、間食が多いと休む時間がありません。特に胃は、食べ物が入るたびに消化液を分泌し、筋肉を動かして内容物を小腸へ届けます。ですから、一日3回の食事をちゃんと食べて、間の時間は胃腸を休ませましょう。ただし、高齢者や病気で胃を切除など、一度にたくさん量を食べられない場合は、一日3食にこだわらず5〜6回など小分けにした方がいいと思います。

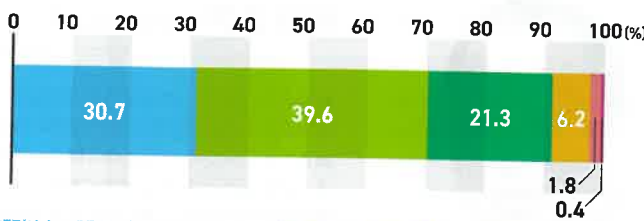
風邪をひくと身体全体が疲れ、胃腸も弱ります。栄養を取らなければいけないと、無理に食べて胸やけしたり、胃が痛くなった経験はありませんか。原因は胃の消化吸収能力が落ちているからだと思います。腸も同じです。病み上がりには栄養をつけようと脂っこいものを食べたりすると、消化されないまま下痢となつて、結果的に栄養は補えません。そういう状態では、お粥など吸収が良いいものを摂ってください。

一定期間食事を断つファスティングは、暴饮暴食をしがちな人が取り組めば、胃腸に休養を与えられるので有効だといわれます。しかし、極端な断食には、栄養を摂取しない弊害も……。免疫力や筋肉量が落ちて、体調を崩す点に注意が必要です。

筋肉も臓器の一つと考えてください。サルコペニア（加齢に伴って全身の筋肉が減少すること）予防のために筋トレが推奨されていますが、毎日ハードにやりすぎると疲れてしまいます。週2〜3回行い、筋肉が修復・強化されるための休息を与えましょう。

脳は、睡眠時間が短いと脳内のアミロイドβが増え、アルツハイマー型認知症になりやすくなるといわれています。

通常、寝ている間に、脳内に蓄積したアミロイドβなどのゴミは除去されるそうです。このシステムは深い睡眠時に効率的に働くそうです。十分な睡眠を取って、脳を休ませてくだい。



- 理想の睡眠時間以上に睡眠がとれている
- 理想の睡眠時間より1時間不足
- 理想の睡眠時間より2時間不足
- 理想の睡眠時間より3時間不足
- 理想の睡眠時間より4時間不足
- 理想の睡眠時間より5時間以上不足

理想の睡眠時間と、
実際の睡眠時間（就業者調査）

資料：厚生労働省・労働基準局作成／「令和4年度 過労死等に関する実態把握のための労働・社会面調査研究」
（労働安全衛生総合研究所 社会労働衛生研究グループ）

監修

浅海 直
あさみ すなお
(医療法人社団
平成会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院（内科副部長）、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。