



がんになっても いきいきと!

いきいき和歌山がんサポート理事長 谷野裕一

220802

(105)

運動・食事で健康寿命を延ばそう

う話した、腸活とタンパクの話をします。

腸活は、腸内細菌を元氣にすることです。日本人の腸内細菌層もだいぶ変わつて来ているそうです。

ようやく本格的に暑くなつてきましたね。

6月30日、7月1日、2日と、第7波直前の横浜で、乳癌学会がありました。久しぶりに、いつも医者や患者さんの友達たちと朝6時に集まって走ってきました。シカゴで一緒に走った韓国の女医さんも来ました。僕は横浜駅近くのホテル泊だったので、5時半に出て集合場所まで走ってからでした。全部で10キロほど走りました。そこから毎週1回は走るようにしています。今日は韓国

昔は穀物をたくさん食べていましたが、今は肉類が増えました。食事が変わると腸内細菌も変わります。昔は穀物をたくさん食べていますが、今は肉類が増えます。野菜を整えるには野菜が大切だそうです。

昔は肉体労働が多くたつたので、穀物をたくさん食べていました。カロリーが高く、低タンパクのものを食べていたら、運動量が多くてカロリーを使い、低タンパクであってもたくさん食べれば十分にタンパクを摂取することができます。子どもも、運動と成長にカロリーを使うため、カロリーが高く、比較的低タンパクなものが良いようです。しかし、成人してデスクワークだ

と、子どもと同じ食事ではどんどん太ります。でも、太らないように食べる量だけを制限する

と、タンパクが不足しています。摂取す

るタンパク量が低い事で筋肉のタンパクを使つてしまい、筋

肉が減ります。筋肉が減ると疲れやすくなります。疲れるか

ら動かない、さらに筋肉量を維持し

筋肉が減るという悪循環になります。運動をして筋肉に刺激

を与え、摂取カロリーは増やさずにタンパクをたくさん取

りて疲れにくくなるのがベストですね。

寿命が長くなり肥満、高血圧、糖尿病が増えたので、運動が増えたので、運動量が減り、高齢者のフレイルが問題になっています。

運動に対する考え方とカロリー制限が重要だと言われるようになり、成人病が減りました。その後に出てきたのがフレイ

ルです。特にコロナ抗がん剤治療中の硬化を克服した後に来たのがフレイルです。病気が治った、壽命が伸びたと言つても動けなくなつてしまふと楽しくなく

なつてしまします。

抗がん剤治療中の方でも同じことで、朝の涼しい日には

歩いてみませんか？体がしつかりしてくると、抗がん剤の副作用である倦怠感が減ることが分かつてきます。上手に体力を維持していきましょう。

6月30日、7月1日、2日と、第7波直前の横浜で、乳癌学会がありました。久しぶりに、いつも医者や患者さんの友達たちと朝6時に集まって走ってきました。シカゴで一緒に走った韓国の女医さんも来ました。僕は横浜駅近くのホテル泊だったので、5時半に出て集合場所まで走ってからでした。全部で10キロほど走りました。そこから毎週1回は走るようにしています。今日は韓国

昔は穀物をたくさん食べていましたが、今は肉類が増えます。野菜を整えるには野菜が大切だそうです。

昔は肉体労働が多くたつたので、穀物をたくさん食べていました。カロリーが高く、低タンパクのものを食べていたら、運動量が多くてカロリーを使い、低タンパクであってもたくさん食べれば十分にタンパクを摂取することができます。子どもも、運動と成長にカロリーを使うため、カロリーが高く、比較的低タンパクなものが良いようです。しかし、成人してデスクワークだ