

汗をかいて放熱すること

×

が重要です。しかし、人間的に体を温める衣類は汗をかいても蒸発しづらく

くなり、放熱することができない

後です。たとえば、朝6時に起きた場合は午前4時に最低になり、そこから起床時刻に向けて徐々に上がっていき

部屋が暖かいと、深部体温が最低まで下がらないまま上がってしま

う。すると、熟睡できず

たままだった。暖房は寒い朝にすっきり目覚めるために利用

たい。起床1時間前に稼働するようタイマーをセ

ットすれば、起床に向けて深部体温が上がる動きを補助することができ

る。起きた後は温かい飲み物をとるとさらに効果

的だ。

深部体温を意識すれば、冬でもぐっすり眠れる。すっきり起きられる。

微です。市販薬の多くは、最も多く使われているのはイブプロフェン。

アセトアミノフェンより速く効き、しかも効き目が長時間続くことされてい

ます。その歴史は古く、日本では1985年に市販薬への使用が認められ

ました。クスリの名前に「イブ」や「IB」などが付いているら、イブプロフェンが使われている

と思っ間違ひありません。ただイブプロフェンは、アセトアミノフェンよりも胃を荒らす作用が強いので、使用には注意

が必要で、(長浜バイオ大学医療情報

が重要で、しかし、人間的に体を温める衣類は汗をかいても蒸発しづらく

くなり、放熱することができない後です。たとえば、朝6時に起きた場合は午前4時に最低になり、そこから起床時刻に向けて徐々に上がっていき

部屋が暖かいと、深部体温が最低まで下がらないまま上がってしま

う。すると、熟睡できずたままだった。暖房は寒い朝にすっきり目覚めるために利用

たい。起床1時間前に稼働するようタイマーをセットすれば、起床に向けて深部体温が上がる動きを補助することができ

る。起きた後は温かい飲み物をとるとさらに効果的だ。

深部体温を意識すれば、冬でもぐっすり眠れる。すっきり起きられる。

微です。市販薬の多くは、最も多く使われているのはイブプロフェン。

風呂上がり、厚着、暖房はNG

汗をかいて放熱すること

が重要で、しかし、人間的に体を温める衣類は汗をかいても蒸発しづらく

くなり、放熱することができない後です。たとえば、朝6時に起きた場合は午前4時に最低になり、そこから起床時刻に向けて徐々に上がっていき

部屋が暖かいと、深部体温が最低まで下がらないまま上がってしま

う。すると、熟睡できずたままだった。暖房は寒い朝にすっきり目覚めるために利用

たい。起床1時間前に稼働するようタイマーをセットすれば、起床に向けて深部体温が上がる動きを補助することができ

る。起きた後は温かい飲み物をとるとさらに効果的だ。

深部体温を意識すれば、冬でもぐっすり眠れる。すっきり起きられる。

微です。市販薬の多くは、最も多く使われているのはイブプロフェン。

アセトアミノフェンより速く効き、しかも効き目が長時間続くことされてい

ます。その歴史は古く、日本では1985年に市販薬への使用が認められ

これで物忘れ怖くない

年齢とともに増える物忘れ。その要因のひとつは、誤った生活習慣の蓄積だ。物忘れや認知症を遠ざける生活習慣とは？ 米山公啓先生(米山医院院長)に聞いた。

「定期的な運動が認知症予防になることは、さまざまな研究で明らかになっています。特別な運動をせず、ただ歩くだけでも効果があります」

たとえば、65歳以上の9000人を対象にした調査。週3回以上、歩くよりハードな運動をする「週3回以上、歩く程度の運動をする」「運動をしない」の3群では、運動強度が高いほど認知症発症率が低かった。5年間継続した結果であることから、続けることの重要さがわかる。

「ウォーキングをするなら、毎日決まったコースを歩くより、なるべく遠いところに足を延ばすのがお勧めです。歩

運動で“脳力”アップ

く距離が延びるし、知らない景色を見れば脳に良い刺激を与えられます」(米山医師) 旅先で見知らぬ町を歩き回るのもいい。ウォーキングに限らず、好きなスポーツをするのももちろん有効だ。

「1日30〜40分、デュアルファンクション(2系統の動き)を行うことが、脳にとって非常に有効だといわれています。単に体を動かすだけでなく、もうひとつ別の動きを加えるのです」

たとえば、散歩をしながら歌を口ずさむ。脳内の歌詞を記憶する部分、音程をとる部分、喉を動かす部分が同時に動きますため、単に手足を動かすだけより脳が活発に働き、活性化します。

口に出すのが恥ずかしければ、頭の中で歌うのもいい。ただし、転ばないように足元に注意を。(ライター・伊藤あゆみ)

気なる新刊

DNAの98%は謎

小林 武彦著
20世紀後半から急激に進歩した生命科学は、医学に革命的な進歩をもたらしているのはタンパク質合成に必要な2%のコードDNAに過ぎず、残りの非コードDNAである98%は依然、暗黒領域であるという。

では、非コードDNAは何をしているのか？ 東京大学分子細胞生物学研究所の教授である著者が、最新の情報をもとにその役割について解説してくる。これからの新しい治療のヒントも書かれていて興味深い。今後の医学の方向性を知ろうえでも読んでおきたい一冊だ。



らしつつある。その基礎になるのが分子生物学で、今後はそれ抜きで医学は語れない。中でも重要なのはDNAで、人類は遺伝子の情

冊だ。

厚生労働省NDBオープンデータ(2015年度)から作成