

## 夏の健診だより

猛暑厳しき今日この頃

身体も心も健康にお過ごしでしょうか

### 鰻の雌は雄より大きく美味しい

ウナギの美味しい季節になりましたね。ウナギの雌は雄よりも大きく脂がのっており食味も良いとされています。そのため雌ウナギは蒲焼きや寿司ネタとして人気があるのですが、ウナギは成長過程で性が決まる魚で、養殖ウナギは高密度ストレスなどから9割以上が雄になってしまいます。そのためウナギの雌化技術が待ち望まれていました。



### 大豆イソフラボンとウナギの雌化技術

大豆イソフラボンは女性ホルモン（エストロゲン）と分子構造が似ていることから、植物性エストロゲンとも呼ばれます。愛知県水産試験場を中心とする研究グループはウナギの飼料に大豆イソフラボンを添加することで、ほぼ100%の割合で大型雌ウナギに育つ雌化技術を開発しました。

### 女性の健康とエクオール

エクオールとは大豆イソフラボンが腸内のエクオール産生菌によって変換されて生成される物質で、更年期障害の緩和や骨密度を維持する作用を持ちます。大豆イソフラボンのままよりも強い働きをすることから、エクオールこそが「ゆらぎ世代」の女性の健康に関わっているとも言われているのです。



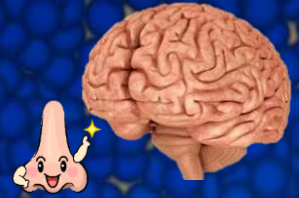
「ウナギの雌化技術と大豆イソフラボン」の関わり  
「ゆらぎ世代の女性の健康とエクオール」との関わり  
非常に興味深い結びつきですね。

東海病院健康管理センターでは2024年より  
「エクオール」検査を人間ドックのオプションとして導入しました。  
ぜひこの機会にご検討下さい。 （健診センター長 櫛山泰規）



# 酷暑を乗り切る!!

## 鼻呼吸で涼やかに



近年、夏の暑さは増す一方で熱中症のリスクも高まっています。そんな厳しい暑さに立ち向かうための予防策の一つとして「鼻呼吸」が有効であることをご存じでしょうか？

### 鼻呼吸で脳を冷やす効果・効能

鼻呼吸で冷たい空気を吸うと、冷気が鼻腔を通過して鼻咽頭や喉を冷やします。鼻咽頭や喉の近くには脳につながる血流が豊富に存在しており、これらの部位を冷却することで脳の温度を下げる効果が期待できるのです。岡山大学の研究によると、心肺停止後の脳低体温療法を施行する際、鼻咽頭や喉を急速に冷却する装置を用いると脳の温度を短時間で効率よく下げることができ、脳神経細胞へのダメージを軽減できたと報告されています。暑い日に冷蔵庫の冷気を吸うと心地よく感じられるのは鼻咽頭や喉が冷却されて速やかに脳が冷却されることがその大きな理由の一つなのです。鼻呼吸には他にも吸気の浄化作用や副交感神経を活用化させるリラックス効果などさまざまな効能があることが知られています。

### 具体的な鼻呼吸の方法



「4・7・8法」をお勧めしています。

#### 1) 4秒間 息を吸う

鼻から静かに息を吸いながら、心の中で4秒数えます。吸うときに腹部が膨らむのを感じましょう。

#### 2) 7秒間 息を止める

息を吸い切ったら、そのまま7秒間息を止めます。息を止めている間もリラックスし、体の緊張を感じないようにします。

#### 3) 8秒間 息を吐く

口からゆっくり息を吐きながら、心の中で8秒数えます。吐くときに腹部がゆっくりと引っ込むのを感じましょう。完全に吐き切ることを意識しましょう。

※ 4・7・8法以外のご自身の心地よいリズムで行っても構いません。

夏の暑い日にストレスを感じる時、鼻呼吸を取り入れることで脳の温度を効果的に下げ、日常生活をより快適に過ごせるかもしれません。簡単に実践できる方法なのでぜひ一度お試し下さい。

(健診センター長 櫛山泰規)