

## 11月28日放送の「サタデープラス」で発表した 『医師10万人にアンケート！ドクターBESTチョイスランキング』 アンケート結果の全容を一挙公開！

冬に風呂場で起きやすい突然死。"突然死を予防する入浴法"とは？  
医師が選ぶ、冬に健康のために食べると良いと思う"冬野菜"そして"鍋"は？

2015年11月28日（土）に毎日放送（TBS系列・全国）の情報番組「サタデープラス」内の医療コーナー「Dr. プラス」において、当社が運営する医師専用コミュニティサイト「MedPeer（メドピア）」(<https://medpeer.jp>)との協力企画が放送されました。

MedPeerに参加する10万人の医師ネットワークに特別アンケート調査を実施して『医師10万人にアンケート！ドクターBESTチョイスランキング』として発表し、当社代表取締役社長の石見 陽（いわみ よう）もゲスト出演いたしました。番組内では放送されなかったランキング結果の詳細や、医師から寄せられた具体的なコメントなど、アンケート結果の全容をこちらで公開いたします。

### 【Q1】冬に風呂場で起きやすい突然死。"突然死を予防する入浴法"とは？

順位	項目	回答数
1	脱衣所や風呂場を暖めるなどして 入浴前後の温度差を無くす	410
2	足先からゆっくり入り 心臓への負担を避ける	340
3	お湯の温度は42℃未満にする	155

冬に風呂場で起きやすい突然死。"突然死を予防する入浴法"とは？

※医師専用コミュニティサイト「MedPeer」調べ（回答数1,051）

MedPeer

#### 1位 脱衣所や風呂場を暖めるなどして、入浴前後の温度差を無くす

- ・ 入浴前に衣服を脱いだ際に寒暖差が大きいと心臓に負担をかけるので、突然死につながりやすい。（一般内科、50代、男性）
- ・ 浴槽の湯との寒暖差により、血管収縮や拡張を招いて、急激な血圧の上昇による脳心血管疾患や、血圧の下降による失神や心停止などを起こすことがある。（救急医療科、30代、男性）
- ・ 脳血管障害や心臓病はヒートショックにより誘発されることが良くあります。これは血圧の急激な変動をもたらすからです。急な温度変化は、特に高齢者にとって、命取りだと考えて下さい。（循環器内科、60代、男性）
- ・ とくに冬場は部屋と部屋の温度差でからだが参ってしまうので。（麻酔科、30代、女性）
- ・ 裸で冷えた風呂場に入って、そこから熱いお湯につかって、浴槽から出たら、また冷えてということを繰り返すことで、血管に負荷がかかるから。（精神科、50代、男性）

#### <具体的な方法>

- ・ 浴槽に湯を張り、入浴前には早めに蓋を取っておきます。また、シャワーだけの時も、先にお湯のシャワーで浴室を暖めておきます。浴室暖房を使用することもあります。さらに脱衣場も暖めておきます。（一般外科、50代、男性）

- ・ 脱衣場を温めるときに、浴場のドアも開けておく。(呼吸器内科、60代、男性)
- ・ 一番湯を避けるのがもっとも簡単です。それができなければ、お風呂の蓋をせずに湯を入れるとか、更衣室に小さな暖房器具を設置するとかになります。いずれにせよヒートショックには要注意です。(循環器内科、60代、男性)
- ・ 温水シャワーを1-2分浴室床に打ち付けておく。(脳神経外科、50代、男性)

## 2位 足先からゆっくり入り、心臓への負担を避ける

- ・ 血圧の変動を避けるように、ゆっくりと入る。(小児科、40代、男性)
- ・ 急激な温度変化は自律神経の過緊張をまねくから。(麻酔科、60代、男性)
- ・ 体温を徐々にならしていくのが望ましい。急に熱い風呂に入ると脱水症状が出る恐れがあるため、予め水分を摂取しておく。(循環器内科、40代、男性)
- ・ 心臓から遠いところから温め始める。(一般内科、60代、男性)
- ・ 先に温まった身体の血流からの循環により他部位の体温も上がっていくので。(精神科、40代、女性)
- ・ まずは四肢を温めるようにする。そして、少しずつ、体幹を温めるようにする。湯の温度は40度ぐらいにする。(総合診療、30代、男性)
- ・ 血圧変動を考えるとこれが重要。全身浴もよくないのでできれば胸まで。うちの風呂は肩から白糸の滝のような湯の出るものにしました。これだと、肩まで入らなくても温まります。(泌尿器科、50代、男性)

## 3位 お湯の温度は42℃未満にする

- ・ 熱いお湯は、血圧上昇につながるから。(整形外科・スポーツ医学、50代、男性)
- ・ 急な体温変化は体に負担を与える。(一般内科、30代、男性)
- ・ 体温とお湯の温度が違いすぎない方がいい。(精神科、40代、男性)
- ・ 41℃を超えると血圧の変動が大きくなる。(アレルギー科、60代、男性)
- ・ 浴室の保温も重要ですが、熱い湯に入るのではなく40度未満の湯に、10分を限度につかるようにすると体の芯まで温まります。いわゆる入浴時の突然死も防ぐことができるでしょう。(老年内科、50代、男性)
- ・ リラックス出来る温度である。(整形外科・スポーツ医学、40代、男性)

### 【Q2】冬に健康のために食べると良いと思う“冬野菜”は？

順位	項目	回答数
1	大根	164
2	ほうれん草	135
3	白菜	110
4	ネギ	97
5	ブロッコリー	84
6位	にんじん 65票	9位 生姜 36票
7位	ごぼう 57票	10位 キャベツ 33票
8位	かぼちゃ 56票	

冬に健康のために食べると良いと思う“冬野菜”は？

※医師専用コミュニティサイト「MedPeer」調べ  
(回答数1,051)

MedPeer

## 1位 大根

- ・ 大根に含まれるジアスターゼが消化を助けます。これから年末年始で食べたり飲んだりする機会が多くなってくると胃腸に負担がかかりやすいので良いかと思えます。(整形外科・スポーツ医学、40代、男性)
- ・ ジアスターゼやアミラーゼが豊富で胃腸に優しい。大根の辛味成分アリル化合物には、炎症を鎮め、せきを止め、さらに殺菌作用がある。リグニンには、酸化防止作用があるため、アンチエイジングになる。(麻酔科、50代、男性)
- ・ 消化に良いため寒く消化・肝機能のおちる冬の時期でも負担が少ない。また、整腸作用があるので便秘に有効。カロリーも少ない。体を冷やさない。(消化器内科、30代、女性)
- ・ 安く手軽であることと、葉が特にビタミンC・Eやカルシウムの他にβカロテンも豊富に含まれているのでお勧めと思えます。(放射線科、30代、男性)

### <調理・食べ合わせの工夫>

- ・ 煮ることで体を温める作用がある。摩り下ろすことで、消化を助ける作用がある。そのときの体調によって、使い分けている。(小児科、40代、女性)
- ・ すりおろしがいちばん良いが、煮込み料理など、体が暖まるため良い。(形成外科、40代、女性)
- ・ 冬といえば鍋なので、みぞれ鍋がお勧めです。葉のほうは細かく刻んで鰹節と一緒に炒めると美味しいです。ごま油など油のアレンジも良いと思えます。(放射線科、30代、男性)
- ・ こってり系の食べ物の前には大根サラダ。(呼吸器内科、50代、男性)

## 2位 ほうれん草

- ・ ほうれん草はβカロテンが豊富。βカロテンは皮膚や粘膜の潤いを保ち、また必要な分だけビタミンAに変わり体の抵抗力を高めます。(神経内科、50代、男性)
- ・ 冬が旬で、緑黄色野菜の王様の存在。ビタミンは豊富で、鉄分も多い。日本の伝統的野菜で、いろいろ応用がきき、値段もさほど高くない。(腎臓内科、40代、男性)
- ・ 風邪予防に有効なビタミンCや、抗酸化作用のあるβカロテンなどの栄養素が豊富で、寒くなる冬を迎えるにあたり、体に抵抗力をつける良い食材と思う。(眼科、40代、男性)

### <調理・食べ合わせの工夫>

- ・ 油とビタミンCを同時に取らないと胃で吸収しにくいので、出来れば油で炒めてレモンを絞ったサラダを付け合わせる。(耳鼻咽喉科、50代、男性)
- ・ カロテンの吸収を助けるために油と合わせた調理法が良い。オリーブオイルでクタクタになるまで炒め、ニンニクとアンチョビで味付けすると一把くらいペロリと食べられてしまう。(眼科、50代、男性)
- ・ 脂溶性ビタミンであるビタミンAのほか水溶性ビタミンも豊富ですが、水溶性ビタミンは茹でると流れてしまうので、ゆでる場合汁ごといただくか余熱で調理するなど、水のなかに漬けている時間は短くする。(神経内科、50代、男性)
- ・ ビタミンを損なわないように、蒸したり炒めたりします。(循環器内科、40代、女性)

## 3位 白菜

- ・ 繊維が多い。ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれている。(循環器内科、60代、男性)
- ・ 多く取れて美味しい。繊維質たっぷり。ミネラルたっぷり。抗がん作用があるとされるイソチオシアネートが豊富。(眼科、50代、女性)
- ・ カリウム多く、寒くなる季節の疾病対策によい。調理法も多彩で美味しく食べられます。(産婦人科、60代、男性)
- ・ ビタミンが豊富で身体が温まるから。(耳鼻咽喉科、50代、男性)
- ・ 旬のものは野菜に限らず体に良いとされている。白菜は体を温める作用があり、鍋物に入れるとたっぷり食べられる。くせがなく軟かいので子供や高齢者にも食べやすい。(皮膚科、40代、男性)

### <調理・食べ合わせの工夫>

- ・ 豚肉とのミルフィーユ蒸しがおすすめ。豚肉からビタミンB1も取れます。(リハビリテーション科、40代、女性)

- ・ 鍋にして食べると水溶性のビタミンを多くとれる。(循環器内科、60代、男性)
- ・ 自家製のキムチ(切り漬け)にすると長期に保存でき乳酸菌もとれていいですよ。(心療内科、50代、男性)
- ・ 温かくして食べるようにする。体を冷やさないようにするため。(精神科、40代、男性)

#### 4位 ネギ

- ・ 脇役ですが、アリシンが含まれていて、風邪予防や脳梗塞予防、動脈硬化予防、老化予防に有効と聞きます。熱を加えると甘みが出るので、炒め物にも良く使います。(小児科、50代、男性)
- ・ ねぎには高血圧予防に効果があるといわれるカリウムが多く含まれています。また骨の形成に有効なカルシウムも比較的多めです。(循環器内科、50代、男性)
- ・ ビタミンCが豊富なだけでなく、硫化アリルが含まれるため、食欲増進や疲労回復など風邪予防に役立つ。(消化器内科、50代、男性)

##### <調理・食べ合わせの工夫>

- ・ 鍋では、ビタミンCが破壊されるので、納豆とともに食したりするとよい(消化器内科、50代、男性)
- ・ 豚肉、レバーなどと一緒に摂取すると 老化防止、疲労回復によいそうです。(皮膚科、30代、女性)
- ・ 鍋や生姜などと食べ合わせるとより発汗効果があると思います。(呼吸器内科、30代、男性)
- ・ 大根や春菊も合わせて、ビタミン摂取をしやすくする。(小児科、40代、男性)

#### 5位 ブロッコリー

- ・ 摂取による発癌性の抑制や低下が実証されており、コエンザイムQ10も多く含まれるので。(神経内科、30代、男性)
- ・ ビタミンB、ビタミンC、カロテンや鉄分を豊富に含む。(一般内科、50代、男性)
- ・ ビタミン・ミネラル・抗酸化物質などが豊富で食物繊維もたっぷり摂れる万能野菜。(一般外科、50代、男性)

##### <調理・食べ合わせの工夫>

- ・ ゆがくよりも、電子レンジあるいは無水鍋で調理した方が栄養が失われにくい。(産婦人科、50代、女性)
- ・ 栄養が吸収されやすいよう、油と一緒にとるようにしている。(神経外科、30代、男性)
- ・ ニンニク・タマネギ・ピーマンなどとの食べ合わせで血行促進効果。(一般内科、50代、男性)

### 【Q3】冬に健康のために食べると良いと思う“鍋”は？

順位	項目	回答数			
1	キムチ鍋	264			
2	水炊き	87			
3	トマト鍋	56			
4	豆乳鍋	44			
5	チゲ鍋	34			
6位	サムゲタン	29票	9位	しゃぶしゃぶ	21票
7位	もつ鍋	29票	10位	白菜鍋	17票
8位	牡蠣鍋	26票			

冬に健康のために食べると良いと思う“鍋”は？  
(寄せ鍋やちゃんこ鍋など具材が特定されないものを除く)

※医師専用コミュニティサイト「MedPeer」調べ  
(回答数1,051)



## 1位 キムチ鍋

- ・ 「キムチ」のカプサイシンで体温上昇、乳酸菌で免疫力向上します。(循環器内科、50代、男性)
- ・ カプサイシンの働きで血行が良くなり身体が温まる、乳酸菌の作用で腸内環境が整えられ便通が良くなる。(精神科、50代、男性)
- ・ カプサイシンによる体温上昇に加えて、豆腐、豚肉、白菜など野菜をきわめてバランスよく食べられて栄養バランスがいい。特に豚肉はビタミンB1が含まれているのでエネルギー代謝によい。(神経内科、30代、男性)
- ・ キムチの辛みで発汗、血流増加で基礎代謝が上がる。(小児科、30代、男性)

### <具材・調理・食べ合わせの工夫>

- ・ ビタミンB1を多く含む豚肉を入れて疲労回復に有用である。長ネギを入れることによりビタミンB1の吸収を高め、またビタミンAやCも多く含むので眼の健康と抗酸化作用が期待できる。(精神科、50代、男性)
- ・ 栄養価の高い牡蠣を入れる。(腎臓内科・透析、50代、男性)
- ・ 動物性たんぱく質に沢山の野菜を入れます。最近はキノコ類も良く入れます。味はやや薄めにします。(小児科、50代、男性)
- ・ ニンニク、ショウガをスープに溶かし込めばさらに体温上昇や栄養的によいと思います。(精神内科、30代、男性)

## 2位 水炊き

- ・ 鶏肉、白身魚等良質なたんぱく質が大量に摂取できる。また、つけだれで食べるため、他の鍋と比較して食塩摂取量を圧倒的に少なく抑えることが出来る。(循環器外科、30代、男性)
- ・ 鶏肉と一緒に多くの野菜やキノコも食べられ、バランスが良い。(一般内科、50代、男性)
- ・ 良質のたんぱく質やアミノ酸が取れる。ポン酢を使うので、塩分が少ない。(腎臓内科・透析、50代、男性)

### <具材・調理・食べ合わせの工夫>

- ・ ごぼうやこんにゃく、きのこを入れると食物繊維が豊富で便秘予防に役立つ。お肉の余計な油が落ちて、低カロリー-高タンパク。豆腐でタンパク質も豊富。(小児科、40代、男性)
- ・ 食材の栄養分が流出しているので最後に雑炊やうどんなどで余さず楽しむとよい。(精神科、50代、女性)
- ・ ビタミンCに関してはポン酢などにゆず・カボス・スダチなどを絞って入れると熱での分解が少なく効率的だと思う。(麻酔科、30代、男性)

## 3位 トマト鍋

- ・ 抗酸化作用が高い「リコピン」が豊富な「トマト」で、免疫力もアップする。(腎臓内科・透析、40代、女性)
- ・ 保温効果あり。(循環器内科、60代、男性)
- ・ 抗癌作用の上からもリコピンは貴重。(一般内科、60代、男性)

### <具材・調理・食べ合わせの工夫>

- ・ 保温効果を持続し免疫力も上げる白菜を多く入れる。(循環器内科、30代、男性)
- ・ トマトを加熱して摂取することによりリコピンの吸収をUPさせる。(一般内科、40代、男性)
- ・ キャベツや鶏肉との相性も良く、栄養バランスが優れた食事となる。チーズを加えて、乳製品も摂取できる。(一般内科、30代、女性)

## 4位 豆乳鍋

- ・ 大豆イソフラボン、食物繊維、良質のたんぱく質などが多く含まれ理想的。(病理、40代、男性)
- ・ 肉や魚の動物性蛋白質と、植物性蛋白質が同時にとれる。(リハビリテーション科、50代、男性)
- ・ 豆乳となった場合は、その消化吸収は極めて高い。大豆の中で、豆乳は特に良質なタンパク質と脂質に富んでいる。普段、豆乳が苦手な方も鍋なら食べやすい。(小児科、40代、女性)

## <具材・調理・食べ合わせの工夫>

- ・ 野菜をたっぷり入れれば、植物性のタンパク質、ビタミン類、繊維類がいっぺんに取れます。(泌尿器科、40代、男性)
- ・ ショウガやニンニクなどを下味としてきかせます。また、具材は、豚や鳥、魚を中心にしてできれば両方を使用して魚介と動物性のどちらからもエキスを抽出できるようにした上で、キノコ類を多用して鍋全体で免疫賦活、抗腫瘍効果、体温上昇効果をはかります。栄養面で過不足なくそれでいて満足できる一品です。(呼吸器内科、30代、男性)

## 5位 チゲ鍋

- ・ カプサイシンが豊富な赤唐辛子で、発汗・血流増加など基礎代謝が上がる。(放射線科、40代、男性)
- ・ 発汗作用と末梢血管拡張で冷え防止。(産婦人科、30代、男性)
- ・ カプサイシンにより体を温め血流ばかりではなく消化機能も改善。(心療内科、50代、男性)

## <具材・調理・食べ合わせの工夫>

- ・ 保温効果を持続し免疫力も上げる白菜を多く入れる。(形成外科、40代、女性)
- ・ 緑黄色野菜を多く入れるようにしています。またビタミンB1を多く含む豚肉との相性が良いです。(心療内科、50代、男性)
- ・ 生姜を加えることでさらに保温効果が期待でき女性の冷え対策にはもってこい。(循環器内科、50代、男性)

### ■ 調査概要

調査対象：医師専用コミュニティサイト「MedPeer」に会員登録をする医師

調査期間：2015年11月12日（木）～2015年11月16日（月）

有効回答：1,051名

### ■ 記事引用時のお願い

医師専用コミュニティサイト「MedPeer」調べ、と明記ください。

WEB上での引用に際しましては、<https://medpeer.jp/>へのリンクをお願い致します。

## メドピア株式会社について

社名：メドピア株式会社(<https://medpeer.co.jp>)  
代表者：代表取締役社長 石見 陽 (医師・医学博士)  
設立：2004年12月  
運営サービス：医師専用サイト「MedPeer(メドピア)」(<https://medpeer.jp>)

メドピア株式会社は、「Supporting Doctors, Helping Patients.」を理念として、現在10万人以上の医師（国内医師の3人に1人）が参加する医師専用サイト「MedPeer」を運営しています。医師同士が臨床現場で得た知見を「集合知」として共有する場を提供することで、医師の診療を支援するとともに、MedPeerの医師会員および集合知を源泉として、製薬企業をはじめとした企業に対して医師向けのマーケティング支援サービスを提供しています。