

緑の屋根の時計台



第19号 平成19年8月20日発行

長寿社会を迎えて

最近のニュースで、世界の国々の平均寿命が出ていますが、日本は相変わらず女性は八十五・八歳で世界一、男性も七十九歳で世界第二位になっていました。日本はなぜ、世界一の長寿国になれたのでしょうか？男女ともに平均寿命が五十歳を超えたのは、昭和二十二年の事です。十九世紀末までは人の寿命は三十歳代にとどまり、二十世紀中頃にやっと五十歳に達しました。その後、寿命は劇的に延びています。その要因には、日本における医療制度の充実と社会的な長寿要因の存在があります。日本人の乳幼児の死亡率が諸外国に比べて低く、小児医療が充実している。また、国民皆保険制度の存在や住民検診や健康診断が広く実施されており、病気の早期発見・早期治療につながっています。社会的な要因としては日本人の勤労意欲が高齢になっても高く、社会に関わる事で寿命の延長につながっているかもしれません。日本人の食事や運動などのライフスタイルが長寿に係っている事も考えられます。



日本人固有の食生活として、脂肪摂取量が少なく、米飯を中心とした炭水化物の摂取が多くなっています。また、魚の摂取が多い事、豆腐や納豆、味噌などの大豆製品、海藻を多く食べる事で動脈硬化を起しにくくしていると思われる。しかし平均寿命は、今後五十年間で男女ともに三、五年程度しか延びないと考えられ生物学的な限界に近づきつつあります。これからは、長生きしても認知症になったり寝たきりにならないで過ごせる時間、自分で考え自分の事は自分でできる健康長寿を延ばす事が、二十一世紀の医学の目標となります。

次回からは、健康寿命について考えていきたいと思います。

開院三年目をむかえ、院内誌の内容も一新いたしました。今までは生活習慣病（高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム）について書いてきました。生活習慣病にならないように気をつけて、なつてもきちんとした治療を受ける事で元気で長生きする事が目標でした。今後はしばらくの間、院内誌では予防的な観点から健康長寿について書いてみたいと思います。

お知らせ

【休診について】

九月八日（土）

午後は休診します。診察は午前のみとなります。

十月二十日（土）

学会出張のため、休診します。



ヘルシークッキング

(作り方)

1. ササミは包丁で軽くたたき身を少し伸ばし、塩、こしょうで下味をつける。
2. コーンフレークはビニール袋に入れて、すりこ木で軽く砕く。
3. のササミに小麦粉、溶き卵、砕いたコーンフレークの順に衣づけをする。
4. (電子レンジのある方は)
耐熱容器にラップを巻いた割り箸を 3 本等間隔に置き、衣をつけたササミをのせ、レンジ(600W)で 2 分 20 秒位加熱する。取り出して食べやすく切る。
(フライパンの場合)・・・油のエネルギーが多くなります。
薄く油を敷いて、弱火～中火にしフタをして中心まで火を通して焼く。(途中裏返す)
5. つけ合わせ用の野菜は、何でもよいので食べやすい大きさに切りノンオイルドレッシングをかける。
6. レモンを半月切りにし、鶏にかけて食べる。

(第1回)

鶏肉のノンフライカツ

(材料) 2人分
 鶏ササミ 4本
 塩、こしょう 少々
 小麦粉 適量
 溶き卵 適量
 コーンフレーク 20g
 (お菓子コーナーでお求めください)
 つけ合わせ
 レタス、トマト、きゅうり、
 キャベツなど身近な野菜
 レモン、ノンオイルドレッシング

(調理のポイント)

- ・パン粉の代わりにコーンフレークをつけて香ばしく仕上げましょう。
- ・電子レンジでノンオイル

【1人分の栄養量】

熱量 150kcal 脂質 1.5g
 蛋白質 16g コレステロール 59mg

新

ちょっと一休み

コーナー

江尻クリニックで働く職員
 の感じた事や、思った事をエ
 ツセイ風に書く「ちょっと一
 休みコーナー」を、今月号か
 ら連載します。第一回目は、
 最近、認知症がちょっと気に
 なりだした職員からの寄稿で
 す？

日々の悩み

原稿を書くようにと言われて
 るたびに忘れてしまい、原
 稿・原稿と何度も頭の中で唱
 えながら数日を過ごす。買い
 物に行くとき買う物を忘れ、忘
 れないようにメモするとメモ
 を忘れ、メモを持って行くと
 見る事を忘れ、いつまでたっ
 ても必要なものが買えない。
 冷蔵庫を開けると取り出す物
 を忘れ、奥には食べ忘れた物
 がたまる。大事な物は考え抜
 いて保管し、その場所を忘れ

何故大事だったのかも忘れて
 いる。「こんにちは」と言いな
 がら相手の名前が思い出せな
 い、あの時のあの人のあの名
 前が出てこない。夜になると
 薬の数が合わない。何時に飲
 んだのか、どの薬を飲んだの
 か不明。階段を下りると用事
 を忘れ、もとの場所に戻りも
 う一度。物忘れがひどいんで
 すと脳外科医に相談、忘れた
 と悩んでいるうちは大丈夫だ
 と慰められて一安心。半世紀
 以上使い続けてくたびれ始め
 た頭を労りつつ過ごす毎日。
 遊びに行く事や食べに行く事
 は忘れないのは、どうしてな
 りでしょうか？

江尻 恵子



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土)午前 8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30～4:00

http://www.ejiri-clinic.info

