

# 緑の屋根の時計台

第25号 平成20年2月20日発行



## 健康長寿 第五回

### 老化のスピードを遅くする方法は？

前回までは、健康寿命を損なう病気や事故の予防について述べましたが、今月からは老化のスピードを落とす事で健康寿命をのばす方法について考えていきます。



老化のスピードを遅らすためのヒントを探すために、老化の早い人（心身の機能異常を起こしやすい人）と遅い人（年をとっても心身の機能を維持できている人）との間で、病気や生活習慣、心理社会的特徴などの様々な要因を比較した研究があります。その結果、障害の原因となる予防や管理、健全な生活習慣（禁煙、適度の飲酒、運動習慣、正常な体重）といったことに加えて、知的活動や社会活動（ボランティア活動、地域でのいるいるな活動）に活発に参加している事、さらには楽天的で肯定的、前向きな自己イメージでいる事が老化の早さに影響を及ぼしている事実が解明されてきました。では具体的何に気をつければ良いのかを考えて行きます。

その一、身体を動かさないことの害悪  
運動をすれば健康に良い事は知られています。では、逆に身体を動かさないとどのような影響が出るのでしょうか？身体を動かさないと「廃用」という問題が生じてきます。身近な例として手足の骨を折ったときのことを思い浮かべてください。しばらく、ギプスで固定をしますが、骨がつかなくてギプスはずしてみると、その手（または足）が極端にやせ細っている事に驚くでしょう。これは、ギプスで固定された手足を動かさない（筋肉を使えない）ために、筋肉の繊維が減ってしまうからです。これを廃用性萎縮と呼び

ます。では関節を使わないとどうなるでしょうか？筋肉と同様に、関節の可動範囲が狭まり（拘縮と呼びます）、二カ月も続くと関節は固まってしまい、拘縮を治す事はできなくなってしまうます。また、骨を強くする第一の方法は骨に荷重をかけること、つまり身体を動かす事です。その逆に、荷重をかけないと、骨は廃用性萎縮（骨粗鬆症）が進行してきます。  
廃用の悪影響は「運動不足」といった日常的な事でも生じてきます。年とともに運動機能は低下していきますが、それは老化によるものだけではなく、運動不足（廃用）による原因も含まれています。老化自体による運動機能の低下は避ける事はできません。しかし十分に身体を動かさず、運動不足による機能低下（廃用による機能低下）を最小限に抑える事ができれば、加齢に伴う運動機能低下のスピードを遅らせることができるでしょう。



### 休診のお知らせ

3月29日（土）

午後は休診になります



### 第2回糖尿病教室のお知らせ

と き 4月5日土曜日 17時～18時30分

ところ 総合会館 2階調理実習室

内容 講義（約30分）

糖尿病の良いコントロールとは？

普段から聞きたい事について質問

調理実習による食事指導（約1時間）

おいしくて低カロリーな祭料理

会 費 1人800円（先着20名様）

# 今年も花粉症のシーズンがやってくる！！

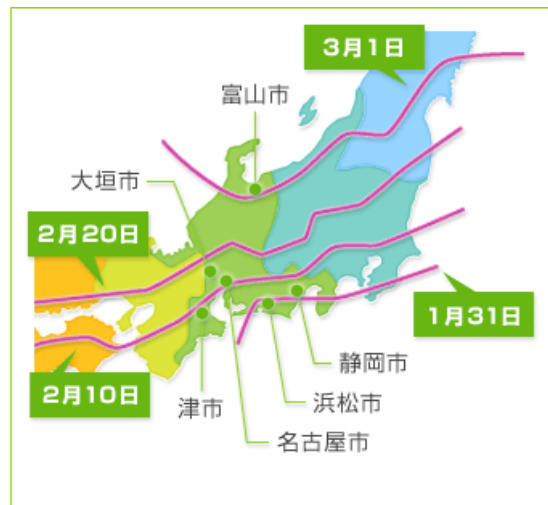
## つらい花粉症の季節 あなたはどの乗り越えますか？

今年のスギ花粉の飛散開始日は東海で2月上旬、北陸では3月上旬になるものと予測されています。花粉症の治療では、花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える薬（抗アレルギー薬）の服用を始め、シーズン中も継続するとより高い効果が期待できるといわれています。これが「初期療法」のメリットです。初期療法には、主に第二代抗ヒスタミン薬などの抗アレルギー薬が用いられます。症状が重い場合には点鼻薬などが併用されます。

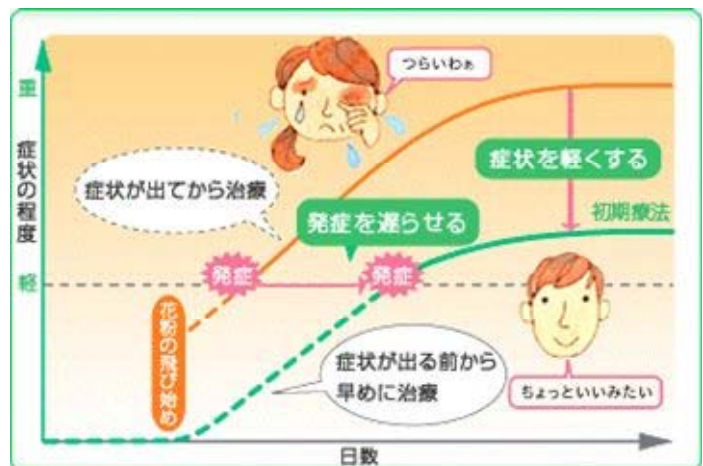
### 初期療法のメリット

- \*症状の出現を遅らせることができます
- \*飛散量の多い時期の症状を軽くできます
- \*併用する薬の量や使用回数を少なくできます

毎年、花粉症に悩まされる方は2月中旬～下旬の症状の無い時期からの内服をお勧めします。



上図：花粉飛散開始日の予想



また、古川のこと、たくさん教えてください。

江尻クリニックにもご縁があつて、これからお世話になります。スタッフの方と共に、皆様に少しでも楽になつてお帰りいただけるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願ひします。

【職種】看護師  
【自己紹介】

吉野 薫  
(よしの かおる)

スタッフ紹介

## 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>

