

緑の屋根の時計台

第38号 平成21年6月20日発行 編集責任者 江尻倫昭



元気になんか暮らさる

〜元気に長生きするには〜

今回からは、人の究極の願望である元気に長生きすることについて述べてみます。病気になる、ボケない、そして自分の人生を楽しむことが私たちの願いです。そのために病気を予防する、病気を治す、病気が仲良く付き合うことが必要になってきます。病気の予防とは、脳卒中や心臓病にならないように高血圧や高脂血症、糖尿病の治療を受けること。病気を治すとは、癌や、肺炎を治療して治すこと。また、治らない病気もあるのです、その時には病気とうまく付き合っていくことが必要になってきます。医療はそのための一つの手段ですので、うまく利用しなければいけません。今回はその第一回として食生活について述べてみます。

あなたは、年齢より若く見られますか？若く見られる人と老けてみられる人の差は、その人の「老化の進み方」に違いがあります。外見だけではなく、内臓も外見に比例して老化しています。体内の老化には、大きな個人差があります。この「老化のスピード」には食生活が大きく関わっています。あなたの食生活は大丈夫でしょうか？昔から腹八分目がいいと言われてます。でも、分かっているけど「お腹いっぱい食べないと、どうも食べた気がしない」という人も少なくありません。しかし、老化を防ぐ為には「満腹」は絶対にいけません。「飽食の時代」だからこそ、かつての「腹八分目」では無く、「腹七分目」にすることが健康長寿の絶対条件になります。アメリカで興味深いサルの実験が行われました。「エサを減らして

カロリー制限をしたサル」と「好きな時に好きなだけ食べられるようにしたサル」を比べて十五年間観察したのです。十五年後にこのサル達の人生？はどうなったでしょうか。カロリー制限をしたサルは毛並みが良く、表情がイキイキし、動きも活発。一方、好きなだけ食べていた満腹ザルは、毛はボサボサ、動作も緩慢で明らかに老けていたのです。人間においても食べ過ぎによるカロリーの摂取過多が、生活習慣病や認知症の発症につながることが明らかになっています。九十歳を過ぎてても現役で活躍している聖路加国際病院の日野原重明先生は、一日のカロリー量を計算しながら食事をとっておられます。食事で摂ったエネルギーをムダなく使い切る様に計算をして一日に千三百〜千四百キロカロリーと

決めていきます。また、つねに腹七分目を心がけています。たとえば、会食でフルコースが出れば、はじめからお皿半分を残すように切り分けて、残りは手をつけないようにする。そして、体重は毎日測り、何キロか増えた時にはその後、一週間かけて元の体重に戻す様にしておられます。私たちも、日野原先生を見習い、今までの食生活を振り返ってみませんか？



風邪のときのお風呂 入らないほうが いいの？

多くの人にとって、一番の関心事と言えはやはり健康ではないでしょうか？病気や怪我をせず、元気に暮らしていきたいと誰もが思うはず。病気や怪我のこと、そして身体のおしるしを知ることも、健康への一番の近道です。今回から健康にまつわる雑学を集めてみますので、元気に暮らすための参考にしてください。

一昔前は、「風邪をひいたら風呂に入ってはいけない」というのが常識でした。ところが、現在では「高熱ではなく、元気があんなら入ってもかまわない」と言われることが多くなりました。

そもそも、風邪のときに風呂に入ってはいけないというのは「体力を消耗するから」「湯冷めするから」といった理由からです。となれば、このことさえ気をつければ入浴は可能なのです。汗を流してさっぱりすれば気持ちよく眠れるし、風呂の湯気で鼻やのどが楽になる場合もあります。

入浴する際には熱い湯を避け、ぬるま湯でじっくり体を温めましょう。シャワーだけだと体の中までは温まりませんので、入浴するならば湯船に浸かるようにした方がよいでしょう。風呂上がりには湯冷めしないように、部屋はあらかじめ暖めておいて、冷えやすい髪の毛をしっかりと乾かしたら、すぐに就寝しましょう。

もちろん高熱を発しているときの入浴は禁物です。気分が悪くふらふらしているときに入浴も厳禁です。体調が悪くなるだけではなく、転倒したり思わぬ事故につながるかねません。





つぼめ便り☆第2便



先月号では、まだ親鳥の姿しか確認できなかった巣の中には、やがて大きな口を開けて親鳥の帰りを待つ4羽のひな鳥の元気な姿が見られるようになりました。



食欲旺盛なひな鳥たちを育てるために親鳥は休みなく餌を運んできます。少子化の昨今、4羽のひなを育て上げる親の背中には実に頼もしいものです。



ひな鳥たちの成長は目を見張るばかり。日に日に大きくなって、巣からはみ出さんばかりとなっています。



まだちょっと裾の短い燕尾服にあどけない口元。それでも一端のつぼめを演じています。ここまで来ると巣立ちも時間の問題ですね。未知の大空へはぼたいて、来年も元気に戻ってきてほしいものです。

親心で見守った2ヶ月間、大切な子どもたちはあっという間に巣立っていくものです。子どもと触れ合っている限られた時間は大切にしなければいけませんね。

・・・間もなく夏本番です。

Information



休診のお知らせ

- ・ 8月14日(金)、15日(土)はお盆休みで終日休診となります。
- ・ 8月29日(土)は講習会出席のため午後は休診となります。
- ・ 9月19日(土)は学会出席のため終日休診します。



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>