

# 緑の屋根の時計台

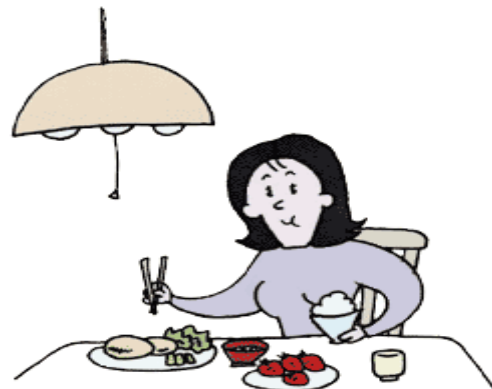
第39号 平成21年8月20日発行 編集責任者 江尻倫昭



## 健康寿命を伸ばす食事と体重

私たちの体は毎日の食事によってつくられます。日々の元気の素やエネルギーは食べたものによって得られます。なぜなら、その食事から摂り入れた栄養によって、身体の細胞が日々新しく生まれ変わっているからです。ところがこの食事の質や量が適切でないと、本来スムーズに行われるはずの「細胞の生まれ変わり」がうまくいきません。すると、細胞が傷ついたり、死んだりして老化が起るのです。例えば、鉢植えの花を思い描いてみてください。適切に水をやり、肥料を与えればきれいな花が次々と咲くでしょう。しかし、水や肥料を十分に与えず、逆に害のあるものを与えれば、花はすぐに枯れてしまいます。私たちの身体も同じです。適度な水分や肥料にあたる「良質な食事」が与えられなければ、鉢植えの花と同じように枯れてしまうのです。老化は「何を、どう食べるか」で大きな差が現れます。そこには最近の疫学調査から判明した重要なポイントが3つあるのです。

一「カロリーの過剰摂取」をしない  
二体にサビがつかないようにする  
三「体の「インスリン」を大事に使う  
一見難しそうですが、この三つのポイントは日々の食事を上手に摂ることで簡単に実践することが出来ます。カロリーの過剰摂取をしないには？  
ポイント①「腹七分目」でなく「腹七分目」！  
前回の院内誌でお話ししたサルの話でもあるように「食べ過ぎ」を防ぐことで病気を予防し、健康寿命を伸ばすことができます。では「食べ過ぎ」の目安はどこに置いたらいいでしょうか。本来は、カロリー計算をすればよいのですが、簡単な方法があります。それは、「腹



七分目」にすることです。バランスのいい食事を、腹七分目で済ませるのです。最初は、満腹感が得られないかもしれませんが、徐々に慣れてきて、満足できるようになりませう。目標体重は「二十歳の体重十五kg」を維持するようにしましょう。必要な栄養素を十分に摂りつつ、このような目安でカロリーを減らせばいいのです。

今年の

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

本年度のインフルエンザワクチン製造量は例年よりも約20%削減される予定です。1年間のインフルエンザワクチン製造量は決まっております。本年度はその製造能力の何割かを新型インフルエンザワクチン製造に当てるために季節性インフルエンザワクチンが作れない事が理由です。定期接種対象者である65歳以上と、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器などの機能に重篤な障害を持つ方などに、季節性インフルエンザワクチンを優先的に使用することが厚労省から通達されています。なお、新型インフルエンザワクチンの製造量、開発計画などについては、現在、厚労省などが検討中で衆議院議員選挙の結果を待って、9月にも首相をトップとする新型インフルエンザ対策本部で最終決定される見込みです。

※ 本年度はワクチンが不足する事態も考えられますので、インフルエンザ予防接種は**お早めに御予約ください**（なお、予約は9月から受け付けています。季節型インフルエンザワクチンは10月から接種を始めます）。





# 蜂に刺されたら おしっこを かけろ？

夏場には蜂に刺される事故が増えます。なかには不幸にも亡くなる人もいて、そんなニュースを聞くと、山歩きなど、蜂の巣が多そうな場所へ行くことに気が引けてしまいます。ところで「蜂に刺されたらおしっこをかけるといい」と昔から言われていますが、その理由は、おしっこに含まれるアンモニアに蜂毒に対する効能があるというものです。けれど、実際にはアンモニアに蜂刺されの薬としての効能はないばかりか、



なら、針についた毒袋の毒を自ら体内に入れてしまうことがあるのです。針は抜くより弾き飛ばすようにして取ったほうがよいでしょう。蜂の毒は水溶性なので、針が取れた後は水で洗い流しましょう。その後には抗ヒスタミン軟膏かステロイド軟膏を塗布します。



アンモニアの刺激で皮膚を傷め、かえって悪化させてしまうこともあるのです。もちろん、衛生面でもおしっこをかけることはやめたほうが無難でしょう。では、実際に刺されてしまった場合は、どうしたらいいのでしょうか。まずは蜂の針を取り除かなくてははいけません。ただし、引き抜くことは禁物。なぜ

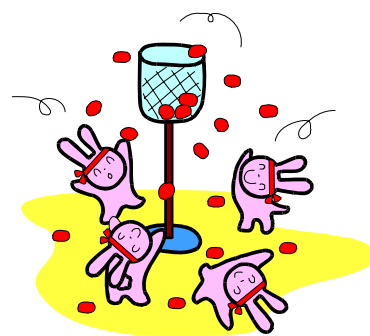
でしょう。ショック症状がなくても一応医師の診察を受けたほうが安心です。でも、一番は「刺されないこと」です。蜂は黒色を好むといわれています。特に山歩きの際には黒や花柄、ひらひらした服装は避け、できるだけ肌を露出しないようにしましょう。また、くれぐれも蜂を刺激しないこと。蜂を見かけても騒いだり追い払ったりしてはいけません。スズメバチの仲間が攻撃するときに毒液をまき散らすからです。その毒液には仲間を呼び寄せる警報フェロモンの役割があり、追い払うことでかえって被害が増大することも考えられますので、蜂を興奮させないように注意してください。



## Information

## 休診のお知らせ

- ・ 9月 5日 (土) 午後の診察は **15時まで** となります (学術講演会出席のため)
- ・ 9月 19日 (土) **終日休診** となります (日本心臓病学会出席のため)



## 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>