

緑の屋根の時計台



第41号 平成21年11月30日発行 編集責任者 江尻倫昭

サビの進行具合は大きい変わって来るのです。コンビニ弁当やファーストフードなど食品添加物の多い食べ物をよく食べる人は細胞がサビついて老化が進んでしまうのです。その原因は、最近よく耳にする「活性酸素」です。「活性酸素」とは酸素自体が非常に強い酸化力を持ったもので、細胞の機能を低下させたり、細胞のDNAを傷つけて遺伝情報を誤らせ

院内誌の八月号で健康寿命を伸ばす食事(カロリー)の過剰摂取をしないこと)について述べましたが、今回はその続きの第二回目として、体にサビがつかないようにするポイントについてお話します。

鉄は時間が経つとサビが出るように、私たちの体にも「サビ(酸化)」が生じます。老化とは体の細胞が「サビること」ともいえるのです。歳を取ると体がサビてくるのはやむを得ませんが、食事によって、体の

体の「サビつき」を取り除く食事

たります。これが積み重なると、さまざまな臓器が正常に働かなくなったり、動脈硬化やさらには細胞を癌化させたりするのです。現在の私たちの食生活では「加工食品」の占める割合が高くなっていきます。一部の加工食品には、人工着色料、人工甘味料、品質保持剤、乳化剤、保存料、発色剤、酸化防止剤など多くの添加物が使われています。これらが体内で蓄積すると、体をサビつかせる危険性が高くなります。また、汚染された魚を食べたり、化学肥料を使った野菜を食べることも同様です。こういう食生活を続け

ていては、体の細胞の老化が進んでしまいます。この、恐ろしい活性酸素に対抗するには、まず、活性酸素を増やす加工食品類を出来るだけ避けて活性酸素をやっつける力のある食材を摂ることです。今回は、具体的に何をどう食べれば老化防止になるのかについてお話します。



中年太りはどうして起こる?

中年と呼ばれる年になり、お腹回りが気になり始めたという人も多いことでしょう。それまではさほど気にならなかつたお腹回りが、年を取って急にだぶついてきます。これはなぜなのでしょう? 中年太りの一番の原因は、基礎代謝の低下にあります。基礎代謝とは、心臓を動かす「体温を維持する」「呼吸をする」などが人が生きていくために最低限必要なことを行うためのエネルギーのことです。一日の消費カロリー

中年と呼ばれる年になり、お腹回りが気になり始めたという人も多いことでしょう。それまではさほど気にならなかつたお腹回りが、年を取って急にだぶついてきます。これはなぜなのでしょう? 中年太りの一番の原因は、基礎代謝の低下にあります。基礎代謝とは、心臓を動かす「体温を維持する」「呼吸をする」などが人が生きていくために最低限必要なことを行うためのエネルギーのことです。一日の消費カロリー

さらに、若い頃は歩いていった距離を車で移動するようになったり、スポーツをしなくなったり、大人になって日頃の運動量が減るのも、中年太りに拍車をかけてしまいます。年を取ると誰もが直面する中年太りの問題。けれども、日頃の運動や食事に気を配ることで回避することが可能です。無理に激しい運動をする必要はありませんが、できる限り体を動かす習慣をつけましょう。



新型インフルエンザワクチン予防接種の予定（速報）

今後のスケジュール(全国)

(11月27日時点での最新情報)

対象	人数（接種回数）	予約期間	予防接種開始時期
基礎疾患のある人	300万人(1)	随時受付中	11月16日接種開始済
(最優先以外)で			
1歳-未就学児	600万人(2)	随時受付中	12月上旬
小学校低学年	350万人(2)	随時受付中	12月上旬
0歳児の保護者等	200万人(1)	11月30日から12月14日	12月下旬
小学校高学年	350万人(2)	12月1日から12月9日	12月下旬
中学生	350万人(2)	12月上旬から下旬(未定)	1月下旬(未定)
高校生	350万人(2)	未定	1月上旬(未定)
健康な65歳以上	2100万人(1)	未定	2月上旬(未定)

予約期間終了後であっても、予約は随時受け付けます。

新型インフルエンザの予約受付のお願い

*予約開始日は、電話が殺到し繋がりにくい場合が有りますので、その際は再度おかけ直してください。予約受付電話は、診療に支障がないよう、**平日(月、火、木、金曜日)の診療時間外(13時30分から14時30分)のみ**となりますのでご了承ください。

*予約から予防接種までの過程

予約をされた方の人数を各予約の終了日に岐阜県に報告し、その人数分に応じ割当てられた数のワクチンが、1~2週間後に県から各医療機関に納入されます。何人分が納入されるかは直前にならないと判りません。納入後に、予約者名簿の中から、割当てのあった数量に応じた予約者へワクチンの接種日の連絡をします。接種開始日は新聞やニュースで報道される日時よりも数日は遅れることになります。

新型インフルエンザワクチン接種の予約開始日や接種日は今後も予定が変更されることがあると思われるので、新聞や市からの案内等をご確認ください。



ごあんない



・年末年始は **12月29日(火)午後から1月3日(日)まで休診**となります。

(年内の診療は12月29日(火)午前までです。)

・**近日完成!!** 平成22年度版健康カレンダー
12月第2週から無料配布いたします。お楽しみに。



・**サンタクロースがお出迎え**

玄関ドアの装飾がクリスマスバージョンになりました。(右写真)

『癒し』をテーマに季節ごとの演出に心がけています。

診療の待ち時間にゆっくりとお楽しみください。



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>