

緑の屋根の時計台

第45号 平成22年8月20日発行 編集責任者 江尻倫昭



元気に歳をとるには？

歳をとると心身の機能の低下は避けられないことです。病気に対する抵抗力も落ち、いろいろな病気や合併症も起こりやすくなります。一人でいくつもの病気を抱える人も少なくありません。高齢になると、からだの中の臓器は一般に萎縮して機能も低下します。



近年の老人人口の増加とともに、健康への関心がとくに高まってきました。厚生労働省は数年前から「生活習慣病」という名称を使って、循環器病、がんなどの予防を呼びかけ、「健康日本21」をスローガンに二十一世紀の健康問題を重要課題にしています。

- 1 十分に睡眠をとる
- 2 十分に水を飲む
- 3 十分にビタミン、ミネラルを補給する
- 4 塩分の摂取量を控える
- 5 アルコールはほどほどに、たばこは吸わない
- 6 ストレスを避ける
- 7 適度な運動をする



不老長寿は古来から人類の夢ですが、それが叶えられる薬や方法はいまだ見つかっていません。しかし健康法について、日本では貝原益軒の養生訓をはじめ、いろいろな健康づくりの方法が提言されてきました。海外でも長生きされた立派な方々の言葉が残っています。

ポーリング博士の七つの健康法

どの健康法をみても「食事（栄養のとり方）」と「適度の休養と運動」が、基本になっています。これに「気持ちの持ち方」と「いい人間関係の中で生活すること」を付け加えたいと思います。頭も身体も使わずにいると働きが落ちて老化が進み、病気にもなりやすくなるからです。人間ひとりでは生きてはいけません。いい人間関係（家族・友人・同僚）を持つことがとくに大切です。ボランテニア活動なども望ましいことです。し、趣味を生かすことも生きる喜びを与えてくれると思います。

脳卒中や心臓病など循環器病を起こしやすくなる危険因子には、加齢のほか、高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙、多量の飲酒習慣、肥満、運動不足、ストレスなどがあります。これらをまず予防すること、すでに高血圧などがあっても、きちんと管理・治療することが循環器病の予防に大切です。お酒は日本酒なら一合、ビールでは大瓶一本程度だと、心筋梗塞をむしろ予防する効果が期待でき、血圧などにもほとんど影響がないので、肝臓が悪くない限り禁酒の必要はありません。ただし、喫煙は百害あつ

て一利なしです。

いま挙げた危険因子は生活習慣に直結していますから、本人の心掛けはもちろんのこと、家族ぐるみで取り組む必要があります。循環器病のみならず病気は老化を早めますので、転ばぬ先の杖で日ごろの健康管理が何よりも肝心です。

循環器病の予防・治療には「自分が自分の主治医だ」という意識が欠かせません。「緑の屋根の時計台」をお読みいただいているみなさんがそろって「長寿の達人」「元気に長生き」を目指し、危険因子を避ける生活を実践されるよう願っています。



おかげさまで開院5周年

御礼のごあいさつ

江尻クリニックは平成十七年八月に当地で開業し、はや五周年を迎えました。

その間、当医院は、お子さまからご年配の方までの「かかりつけ医」として、皆様から相談を受けていただける信頼感のあるクリニックを目指して参りました。

また、今後とも患者様本位の適切な質の良い医療、安心と満足のいただける医療を提供できるように職員一同、日々努力していく所存です。

今後とも、どうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

平成二十二年八月

院長 江尻倫昭



臨時休診のおしらせ

- 【9月の休診】 9月18日（土） 学会出席のため休診します
【10月の休診】 10月30日（土） 職員研修のため休診します。

※ 11月と12月に臨時休診の予定はありません。



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

水曜日と土曜日の午後は休診です

<http://www.ejiri-clinic.info>