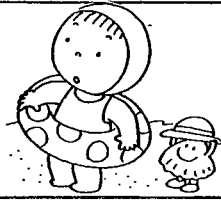


たんぽぽ



兵庫県養父郡養父町砥畑82番地の28

森 医 院

T667-01 電話(0796)65-0223

第60号 平成12年7月発行

高血圧・糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞などの成人病が厚生省などの指導によって生活習慣病と改められるようになって久しい。医者も患者さんに生活習慣病ですと説明すれば都合が良いのでつい使ってしまう。しかし本当に患者さんの生活習慣が原因だろうか？

ヒトは約200万年前に出現した。さらに哺乳類の祖先は約2億年前に現れている。さらにその祖先が海水を離れ陸生脊椎動物に進化したのが約4億年前。海水から上がり陸上に棲むためには、乾燥に耐えることと塩分の保持が重要である。こうしてヒトは進化の過程で水分と塩分の再吸収機構が備わった。腎臓では作られる尿の99%が再吸収されるのはそのためである。だから基本的にはヒトは余分に塩分を摂らなくても生命を維持できるが、一日6g以上の塩を摂ると高血圧になるような仕組みになっているのである。

糖尿病についても同様のことが言える。ヒトの進化の過程は飢えと空腹との戦いであった。一日中、野山を駆けまわり狩を行い採取した。空き腹を抱え食糧を確保することだけを考えていた。またあるときは何日も食餌にありつけなかったに違いない。だから食べたものをブドウ糖に換える機能が発達し、また蓄えた皮下脂肪を簡単にブドウ糖に換えるなどの機能が出来あがった。つまりブドウ糖が常に生成されやすい状態にある。生命を維持するための飢餓への対応であるが、常に飢餓状態であったためインスリンによる血糖を下げる機能を除いては血糖を



ねむりはなし 《シリーズⅢ》
「寝る子は育つ」って本当？

「寝る子は育つ」この格言。科学的にみても正しいとされています。そのカギとなるのは「成長ホルモン」これは睡眠中のそれも眠りはじめの深い睡眠の時期に多く分泌されます。この睡眠が足りないと十分な成長ホルモンが出なくなり、成長が妨げられる場合があります。また、大人にとっても成長ホルモンは疲労回復に役立っていると言われていいます。「睡眠不足だとお肌が荒れる」これも成長ホルモンの影響です。ですから大人もきちんとした睡眠をとることが大切なのです。

下げる機能は進化する必要がなかった。ヒトは血糖を上げる機構は幾通りもあるのに下げる手段は一つしか持てなかったのである。この飽食の時代にはこの飢餓への備えが災いし、さらに慢性的運動不足からエネルギーが有り余り高血糖→糖尿病が発症する。

心筋梗塞・脳梗塞は血液が固まって発病する。この血液凝固機能はそもそも生命維持のために必要である。野山を駆けまわり猛獣と戦いまた崖から転落し骨折するなど常に出血に対する備えが必要であったに違いない。だから生命維持のためヒト遺伝子情報の中に凝固機能が組み込まれ発達した。大出血により血圧が降下した場合や寒さに対応するために血圧を上げる機能も発達したのだろう。血糖をあげる機能・血液を固まらせる機能も、ヒトが生命を守るため進化の過程で獲得した遺伝子の記憶である。

高血圧も糖尿病も心筋梗塞も脳梗塞も、患者さんの生活習慣が悪いからじゃない。それらは祖先から受け継いだ大事な生命維持機構なのです。ところがとても大切なものでありますが、それが今の食糧過剰な時代・車社会の時代には合わないから困ってしまう。ヒト遺伝子が今の社会に適合するようになるには何億年も必要かもしれない。それでは間に合わない。古代人のように空っ腹を抱えながら野山を駆け巡ってみては。そうすれば医者はきっと失業してしまします。便利から逃れ、不便を楽しんでみるのも面白いかも知れませんよ。皆さん医者に生活習慣病だなんて言わせないようにがんばりましょう。 院長



温かき撫子を

わが一代
ふれあいボックス
八十年を使いつめ
今日病む足
温かき撫子を

☎テレフォンサービス☎
但馬
(0796)55-0151

(7月のテーマ)
月曜日 子どもの言葉の遅れ
火曜日 スポーツドリンクと歯
水曜日 脂肪肝のはなし
木曜日 ドナーカードについて
金土日 歯科金属と皮膚疾患



ご用心 生活習慣病



生活習慣病は、過飲・過食・運動不足・喫煙など生活習慣とそれによる肥満が主な原因となります。生活習慣病を予防するには、
 ※ BMIを計算してプラス22 からマイナス2の範囲に保つことが、理想とされています。そのためには、一禁(禁煙) 二少(少食・少酒) 三多(多動・多休・多接)をすすめま。誤解されることが多いのが、少食、食べる量を減らすために朝食を摂らない人もいいますが、これは逆効果です。朝食を抜くと夜のおとけ食いの原因になり結果的に大食い招いて太ることになります。

三食を規則正しく量は腹7・8分目とし、よくかんで食べる習慣をつけて下さい。

多動とは体を動かすことで運動を意味します。運動や体操は、ストレスの発散や心の健康面にも影響を与えます。また、多くの人や物との出会いを意味する「多接」も心の健康のため大切です。多くの人や事、ものに接する中で創造的な気持ちを持つことが大切です。趣味を通じて人との出会いを大事にするようにして下さい。

こうした生活習慣を若い頃から積極的に取り入れることをお勧めします。



(生活習慣病予防のための心得)

1. 朝食ととり間食を控えましょう。(旧3食)
2. 腹7・8分目でバランス食を摂りましょう。(脂肪・塩分を控え食物繊維を多く摂るよう心がけましょう)
3. 飲酒は少量にとどめましょう。(主治医と相談して下さい)
4. たばこは喫わないようにしましょう。
5. 1日7000歩以上の歩行とスポーツ活動を心がけましょう。
6. 休養(睡眠)を取りましょう。(ストレス解消)
7. 定期的に健康診断を受けましょう。

※ BMIとは…身長と体重から算出される肥満の指標のことです。適正な体重を算出する方法は

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

「ウォーターベッド」その名は「アクアラックス」

まるで悠々たる自然に抱かれているような…
 静かな湖の波の揺らぎに身を任せているような…
 そんなマッサージ効果のあるベッドが当院にお見えしました。水圧刺激を利用して全身治療を施してくれ、筋肉の疲労回復、血行促進、ストレス解消、痛みをやわらげる効果があります。

今まで使った方より絶賛の声をいただいています。腰の曲がった方でも、楽にマッサージができるのです。すすめられたら是非御使用して下さい。きっと満足していただけると思います。

4月より介護保険がスタートしました。介護サービス(ヘルパー・デイサービス等)等利用したい方は町に申請して要介護認定をうけることにより要介護度に応じた利用金額が決まります。介護保険では全てのサービスが有料になり、経済的にすることも考えて介護サービス計画(ケアプラン)を作ることとなります。この時色々相談に依りアドバイスをしたり、連絡をとって調整し、計画を立てるのがケアマネジャーです。ケアマネジャーは病院・施設・在宅介護支援センターなどに所属しています。当院にもケアマネジャー(足立陽子)がいますのでいつでも気軽に相談に来て下さい。いままよう。

職員紹介



はじめまして事務の木村かおりです。5月からお世話になってからあっという間に2ヶ月がたちました。家は山東町でチョコレート・ポテトチップスの好きは現在20才(?)です。冬にはスノーボードへ行きます。(よく転びますが…)

早く慣れるよう頑張りますので、皆さんよろしくお願ひ致します。



編集後記

だんだんと日射しも強くなり暑い夏がやってきます。夏バテしない様に気を付けましょう。今回のたんぽぽは、いかかでしたか? 次回のたんぽぽは10月発行です。お楽しみに…

