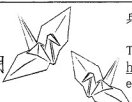


たんぽぽ

第119号

平成29年1月
発行



兵庫県養父市堀畑82番地の2
森 医 院
TEL 079-665-0223 FAX 079-665-0635
<http://www.moriin.net/>
e-mail moriin@pole.jp

がんが診断される患者数が年に100万人を突破するという。平成26年の死因別の死亡率をみると、がん3：心臓病1.5：肺炎1：脳卒中1：老衰0.6の比である。数年先は2人に1人が、がんて命を落とすと予測される。私が但馬に越してきた35年前、がんは心臓病を抜いて死亡率が1位となった。死因統計から外れるが認知症の増加も深刻である。がんと認知症、この2つはこれから人類が克服しなければならぬ命題である。優れた抗がん剤が開発され、感染症が原因の胃がんや肝臓がんは抗菌・抗ウイルス治療で長期に生存できるようにはなった。厚い介護保険制度のもと認知症患者の生存期間もどんどん長くなっている。これは医学医療、社会保障制度の発展の結果で喜ぶたいが、オゾンボなど免疫チェックポイント阻害剤といわれる新しい抗がん剤は薬剤費だけで1年間で3000万円を生きている限り必要とする。C型肝炎の治癒率を飛躍的に上げたハーブーは1錠8万円、3か月で治癒するので生涯薬剤費は一人670万円。

増加が懸念される国民医療費は国家予算の大半を半分に、来年度の国家予算は約100兆円と言われ、その大部分を国債という借金で補てんする。誰が考えてもこんな博打が続くはずはない。賭博といえば次期米大統領候補はカジノ経営者でもあるトランプ氏が選ばれ、日本でもパチンコ業界が待ち望むカジノ解禁法案が可決された。しかしギャンブル依存症対策が具体性に乏しく、それだけでなくパチンコ・競艇・競輪・競馬などにはまり、問題を抱える家庭が多いと聞く。ニコト依存症、薬物依存症による健康破壊への対策も進んでない状態だ。

北朝鮮の人々以上に貧困にあえいできた記憶のある団塊世代以前の高齢者は戦前の歴史に学び、世相に敏感である。もったいない精神を大切に無駄な消費はしない。「あれはいいな」「欲しいな」と思っても買わない。政府や総理大臣自身が消費を賛美し出費を奨励しても国民は浮かれないし踊らない。カードも何枚かは持っているが支払いはいつも現金である。72年前の戦争によって家を焼かれ親族を失い大切にしていた株券も一夜にして紙くずという記憶が現在にフラッシュバックする。

人は年齢とともに血圧が上昇し血糖値も不安定になる。若い時のように元気を取り戻したいと願う降圧剤を服用し悪玉コレステロールを下げ血糖安定剤も追加される。

その結果、長生きが出来るが80歳を超えるころから食欲、性欲どころか衝動まで低下してくる。いわゆる避けられない老化である。さらに歳を重ねると内臓脂肪が少なくなったり筋力も落ちる。その結果、体重が減少すると血圧、コレステロールなどの薬を減らす方向に治療が切り替わる、いわゆる減薬である。ある時期、認知症の薬が追加されるだろうが、いよいよ終末期になると生命維持の薬だけに限定される。

国の老化、地球の老化も人と同じではないが、明治維新の富国強兵策は評価に値する。現代日本の基礎を作ったが、十分成熟しそろそろ老年期を迎えた日本に再び繁栄を夢見るのは間違、ていはいいか？ 大國意識での海外出兵などともなない。国家予算が前年より少なくなってもいいではないか。収入が少なくなれば身の丈に合った生活と工夫すればいいではないか。

現在の大量消費社会、このままの消費を続けるには地球2.5個分の資源が必要と言われる。さらに米国と同等の消費を継続させるには地球4.5個分必要とする。環境を破壊させるだけの無理なおねだりである。まずエネルギー消費を縮小し限られた地球資源を大切にしたい。

身近なところから地球の寿命を延ばすためにお願いしたいことがある。森医院で処方された薬は飲み残したものでも捨てないでほしい。お薬も地球の資源から作られている。飲み残してもいいようにしたいが、残薬は可能な限り有効利用したい。パチンコになったら日数も調整するので持参したら看護師に提示ください。 — 院長 —

お知らせ

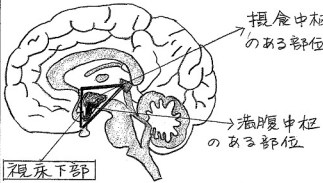
養父市ケーブルテレビの民間化に伴い、当院でも市内電話(ケーブル電話)は廃止となり、『EO光電話』に変わりました。
(EO光電話同士は通話料は無料となり、)
*森医院 ホームページのアドレス及びeメール アドレスも変更になりました。

森 医 院 検索

XXXXXXXX 食べたい気持ちは、コントロールできるの? XXXXXXXX

秋の味覚が心躍らせる季節を過ぎて年末年始を迎え、気付けば夏が来る前に落ちた体重がまた増えてしまった・・・と、悩む方も多いと思います。肥満、過度な栄養状態は、糖尿病、高血圧、高脂血症などの原因にもなります。食欲に関する知識を高め、生活習慣を見直してみましょう。

1 食欲のメカニズム → 2 食欲の成り立ち



① 食欲に関するホルモン

過食し余ったエネルギーは、脂肪組織に蓄えられます。ここから**レプチン**というホルモンが分泌され、胃が空になると**グレリン**というホルモンが分泌されます。この二つのホルモンは相互に影響してバランスをとり、「摂食中枢」と「満腹中枢」を刺激する役割があります。血液中のグレリンが高くなり、レプチンが低くなると、「摂食中枢」が刺激されます。

食欲を司っているのは「**視床下部**」です。間脳に僅か10gの視床下部という所があり、ここに空腹感を感じる「**摂食中枢**」と、満腹感を感じる「**満腹中枢**」があります。

② 血糖値との関係

血糖値が80~90mg/dl位まで下がると**摂食中枢**が刺激されます。血糖値の上昇は食事前開始後約20分かつ、この間に必要以上食べると**満腹中枢**から**満腹**の信号が来る前に、多量のエネルギーを摂ってしまい、太りやすくなります。

③ 血液中の遊離脂肪酸の上昇

体内のエネルギーが消費されると**血糖値**が低下し、蓄えていた脂肪を分解しエネルギーを作る時に**遊離脂肪酸**が発生します。これが血液中に増えると、「**摂食中枢**」が刺激され、食欲が起きます。

3 上手な食欲とのつき合い方

ついつい食べ過ぎてしまう... という方に、気をつけてほしい点を紹介します。

よくかんでゆっくり

食べましょう。

よくかぶ事で「**満腹中枢**」を刺激して満腹感を感じやすくなります。



食事を口に運ぶたびに箸を置く事を習慣にするのも工夫です。

セロトニンの減少

腸内で作られるセロトニンは心のバランスを整える**幸せホルモン**とも呼ばれます。ストレスによってセロトニンが不足したり、脳内にうまく伝達しなくなると食欲が増し過食につながります。

大皿料理を避けましょう。

時間をかけると言っても、全体の量を把握せずに食べていると過食につながります。各々の皿を使い量を区切り、目からの情報としてこれから食べる量を脳に教えましょう。



美味しい物をしっかり味わいましょう

味、香りだけでなく、色、匂い、雰囲気も楽しみ心を満喫させましょう。なから食いは脳が感じる満腹感を半減させます。



編集後記

開院して半年後(昭和61年4月)に、「たんぼ」第1号を発行し今回で119号となります。温かく手作り感のある新聞にこだわり、今も手書きで仕上げています。読みづらい字体もあるかと思いますが、御了承下さい。新しい年が始まりました。今年も皆様の健康を願ひ、職員一同気持ちも新たに頑張りますので宜しくお願ひ致します。

感想・御意見お寄せ下さい。次回平成29年7月発行予定です。

