

医療ニュース1

心筋梗塞などの心血管疾患の予防には、シリアルや全粒粉などに含まれる穀物の食物繊維の積極的な摂取が有効。心筋梗塞を起した後の死亡リスクを下げる効果も期待できることを米ハーバード大などのチームが発表。

心筋梗塞は、心臓に血液を供給する血管が動脈硬化などによって詰まり、心筋の一部が駄目になってしまう病気です。

発症後は薬による治療が中心になるが、チームは食生活面の指針も重要だと考え、調査した結果、心筋梗塞経験者の食物繊維摂取量と死亡リスクは、摂取最小グループの死亡リスクを1とした場合、最多グループのリスクは男性が0.82、女性は0.71と低いことが分かった。

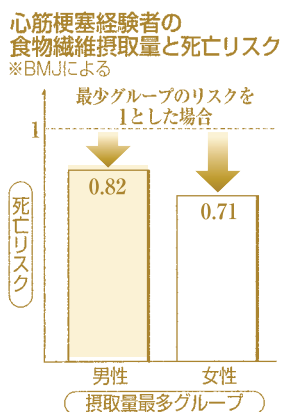
また、穀物、野菜、果物のうち、穀物の食物繊維のみ、死亡リスク低下と強い関係があった。

下痢 どんな時に病院に行く？

下痢の多くはウイルス性胃腸炎です。ウイルス性胃腸炎の場合、2食程度絶食し、胃腸を休めるだけで自然治癒します。しかし、多くの方は「衰弱するので無理をしてでもしっかり食べておこう」と思いがちです。その結果、自然に治るものも治らず下痢が長引くこととなります。

下痢に加え、便に血液が混じっていたら話は少し変わってきます。ウイルス性腸炎では通常、血便は出ません。下痢に加えて血便となれば、まずはO-157のような細菌性腸炎が疑われます。血便が加わった時点で医療機関を受診する必要があります。

医師が一番気にするのは、下痢や血便の症状がいつからあるのか、急性か慢性かを知りたいのです。それによって想定する病気がまったく異なるからです。急性のもののはんはウイルス性。慢性のものはガンや難病など、厄介な病気の可能性があります。慢性的な下痢や血便は放置してはいけません。必ず、医療機関を受診して下さい。



健康長寿

理想の長生き

日本は世界一の長寿国です。2012年の日本人の男女合わせた平均寿命は84歳で前年に続き世界最長となっています。参考までに、世界の平均寿命は70歳、最も短かった国は西アフリカのシエラレオネ共和国で46歳です。

しかし日本人の平均寿命の数字には、寝たきりなど要介護状態の人も含まれています。これは、誰でも要介護や寝たきり期間が平均して数年あるということです。目指すは「単なる長生き」ではなく、「健康寿命」なのです。

誰しも年を取れば取るほど病気や障害は増えます。ひざが痛い、目が見えない、耳が遠い、血圧が上がる、血糖も上がる。これらは、病気というより、老化現象だといわれています。大切なのは、老化や老化に伴う病気とどう上手に付き合うかだといわれています。

100歳以上の方を「百寿者」と呼びますが、現在、日本には約5万4千人の方がいるそうです。そのうち約9割が女性です。高齢者が3千万人いますから、百寿者はその集団のなかの超エリートともいえます。百寿者を目指して食事に気をつけ、高価なサプリメントを飲んだり、運動やヨガなどに励んだからといって必ず100歳まで生きられるかといえば、そんなことはなく、むしろ、何の努力もせず生きてきた人のほうが百寿者になっているのが現実のように感じられます。

とはいえ、百寿者にはいくつかの共通点があります。①規則正しい生活②マイペース③使命感を持って生きている、などです。

朝型、夜型に限らず、若い頃から生活のペースが一定しています。マイペースというのは、ストレスを感じない、少ない、クヨクヨしないことに通じます。「使命感」は、自分のために頑張っているのではなく、自分を必要としてくれる人のために頑張る。その他、百寿者にはよく観察するといくつかの特徴があるそうです。

秋バテ

夏バテならぬ秋バテに注意

夏バテは秋にやってくる。(遅めの夏バテ)

暑い真夏は気も張って食事や水分補給、睡眠に気を配り、意外に体調を崩したりすることは少な

アラカルト

A LA CARTE

いようです。むしろ過ごしやすくなり、気が緩みがちな今の季節こそ、注意が必要です。

10月ごろまで冷房が入っている所が多い上、台風が多いため気温も気圧も一定ではなく、不安定な気候も、体調を崩す要因です。さらに、爽やかな気候とは裏腹に、日暮れが早くなるため、精神的にも落ち込みやすくなります。特に猛暑の年は、気温の落差から体調を崩す人が多いといえます。

主な症状は全身倦怠感、食欲不振、消化不良、下痢、頭痛など。

秋バテの主な原因

- ①汗をかくことによる体内の水分やミネラルの不足
- ②胃腸の疲れによる消化機能の低下
- ③屋内と屋外の温度差による自律神経の乱れ
- ④睡眠不足による体力の低下

などがあげられます。

予防のためには、食事をはじめ生活習慣を見直す必要があります。

秋は本来、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。旬の食べ物を楽しんだり、風呂にゆっくり漬かってリラックスしたり。忙しい日々の中でも、季節を感じるような暮らしを心がけることが、健康維持になります。

健康長寿

健康づくりのための睡眠指針が11年ぶりに改定された。

前回の指針で、睡眠時無呼吸症候群という病気が、高血圧や心臓病、糖尿病のリスクになり、極端に短い睡眠時間は血糖値のコントロールを悪くすることが指摘されていました。

その後の大規模な住民調査からも、睡眠時間が6時間未満の短い人や、8時間を越える長い人は糖尿病や高血圧になりやすいことが分かっています。病気になりにくかったのは7時間前後の睡眠の人です。

睡眠時間と死亡率の関係も、一番良かったのは、やはり7時間ぐらいです。

健康な人の年代別睡眠時間：15歳までは8時間以上、25歳になると平均で7時間ぐらい、45歳になると平均で6.5時間、66歳では平均6時間ぐらいであることが最近の研究から分かっています。

不眠症は、寝床に入ってもよく眠れない状態をいいます。これまで、横になっているのだから、眠れなくても体は休まっていると考えられていま

した。しかし、不眠があると高血圧や糖尿病、うつ病になりやすいことが明らかになっています。横になっていても眠れないと休養にならない、心の面でも体の面でも悪い影響を及ぼすということです。

健康づくりのための睡眠指針2014 睡眠12カ条

- 1 良い睡眠で体も心も健康に
- 2 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- 4 睡眠による休養は、心の健康に重要です
- 5 年齢や季節に応じて、昼間の眠気に困らない程度の睡眠
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも大事です
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- 11 いつもと違う睡眠には、注意
- 12 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を

認知症の話し

早期発見・治療が重要

最近、物忘れが多くなった、「もしかして認知症?」、認知症は、単なる物忘れとは違います。

認知症は記憶障害、行動障害、精神障害などによって日常生活に支障をきたすようになった状態をいいます。脳の神経細胞が減少し、脳が萎縮するアルツハイマー型認知症、脳卒中によって起こる血管性認知症など、原因によっていろいろな種類があります。最も多いのはアルツハイマー型で認知症全体の約50%を占めています。

加齢による物忘れでは、たとえば食事の内容が思い出せなかったりするのに対し、認知症では食事をしたこと自体を忘れてしまい、ヒントがあっても思い出せなくなってしまいます。

認知症は、ある日突然、発症するものではなく、本人も家族も気づかない間にゆっくり発症し、ゆっくり進行していく病気です。かつては治らない病気といわれていましたが、治療法の進歩で、進行を遅らせることができるようになってきました。

Check!

初期の「認知症?」
発見のポイント

1 同じことを何度も
言ったり聞いたりする

2 財布を盗まれたと言っ
たらしくなくなった

3 だらしなくなった

4 いつも降る駅なのに
乗り過ごした


5 夜中に急に起きて出して騒いだ

6 置き忘れやしまい忘れが目立つ

7 計算の間違いが多くなった

8 物の名前が出てこなくなった

9 ささいなこと
怒りっぽくなった



東京都福祉局「高齢者の生活実態及び健康に関する調査-専門調査報告書」1995