

町立三春病院ニュース

●●三春秋まつり2009に出店しました！●●

11月7日 土曜日 天高く馬肥ゆる秋。当日は、よく晴れた秋空となりました。

三春病院では「まちの保健室」として、昨年同様に出店し、見学に来られた方の健康チェックを行いました。

スタッフには看護師、理学療法士、臨床検査技師、薬剤師、管理栄養士、事務職員らが参加し、一致団結のもと、それぞれの立場から健康についてのアドバイスをさせていただきました。(右写真) 特に「血管年齢測定」が好評でした。(下写真)

三春秋まつりの出店ブース



血管年齢測定の様子

【血管年齢とは？】

血管の壁が硬くなり、血液が流れにくくなることを動脈硬化といいますが、「血管年齢」とはこの動脈硬化の進行度合いを指します。

若い人の血管は柔らかく弾力性もあります。しかし年齢を重ねるごとに血管の壁が徐々に硬くなり、弾力性を失ってもろくなってしまいます。

さらに、血管の内側にコレステロールや中性脂肪などが蓄積して血管内が細くなると、ますます血流が悪くなります。

不摂生な食事や運動不足により、最近では実年齢よりも血管のほうが歳をとっている人が急増しています。

○○血管若返りのポイント○○

- 1) 高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙の危険因子をもたない。
- 2) よく歩くなど運動をする。
- 3) 腹八分目に食べ、肥満にならないようにする。
- 4) 自分なりのストレス解消法を考え、ストレスをためない。
- 5) 睡眠不足にならない。
- 6) 脂肪の取り過ぎに注意し、野菜や果物、魚をよく食べ、ビタミンやミネラルなどの摂取に努める。
- 7) 脳血流をよくするため、趣味などをもち、常に頭を使うよう心がける。

ぜひ皆さんも実行してみてくださいはいかがでしょうか。

がっさい教授の 家庭医療だより



三春町のみなさん、お元気ですか。★今年も師走を残すのみとなりました。みなさんにとって今年はどうな一年だったのでしょうか。本人や家族の中で、病気になった人も、病気から回復した人もいることでしょうか。不幸にして大切な人を亡くされた方もいるのでしょうか、新しい家族が増えた人もいるでしょうね。★健康診断で今年新たに「ひっかかった」人はいませんか？健診結果が届いて、何かの「異常」を知らされた時にどんな気持ちになりましたか？ぜひその気持ちを大切に、今後のより健康な生活へのバネにしていくことを期待します。★血圧が高い、体重が多すぎる、悪玉コレステロールが高い、血糖が高い、などのいわゆる「生活習慣病」が疑われる状態では特に、自分自身の気持ちとして「健康のために何とかしなくちゃ」と思えることが大事です。(医師も含めて) だれかが治してくれるのを期待していても、なかなかうまくいきません。薬だけで解決することはわずかです。自分の中で「健康になることが必要だ」と強く思えるといいのです。★「家族のため」「仕事のため」「楽しい人生のため」など、みなさんにとって健康が必要な理由はさまざまでしょうね。でもそれでいいのです。自分にとっての必要性を持つことが大事です。★健康という視点から今年を振り返り、ぜひポジティブに来年の抱負を考えておくことは、けっして鬼に笑われることではないと思います。みなさんのご健闘を祈ります。そして、どうぞ良い新年をお迎え下さい。

【福島県立医科大学医学部 地域・家庭医療部 教授 葛西龍樹】