



明和病院だより



2016年10月号

(1) 新任医師のご紹介 (平成28年10月1日付)



★ 外科 仲本 嘉彦 (内視鏡外科部長)

10月より外科で勤務させていただくこととなりました仲本嘉彦と申します。神戸中央市民・西市民で18年間、セコム病院千葉メディカルセンターで3年間勤務し、再び兵庫に戻ってきました。上部・下部・肝胆膵疾患の患者さんに幅広く対応し、中でも内視鏡外科に力を入れてきました。地域医療、明和病院のさらなる発展に努力したいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

・専門：内視鏡外科

(2) 医師から皆様へ〈健康寿命を延ばすには…転ばぬ先の杖〉

1. 日本は健康寿命も不健康寿命も世界のトップレベル

日本人の平均寿命は男女とも世界のトップレベルにあります。特に女性は昨年香港に1位の座を明け渡したものの58年よりトップでした。平均寿命＝健康寿命＋不健康寿命です。他人の助けや介護を必要とする期間を不健康寿命といいます。男性は平均9.2年、女性は12.7年です。不幸にもこの期間も世界で最長であります。理想は他人に迷惑をかけずに健康でほどほどに長生きすることです。



2. 未病時期とは健康な時期から病気になる前のことです

現在40兆円を超える国民医療費は感染症と生活習慣病(がん、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中など)と老年病に約3分の1ずつ支払われております。未病時期に生活習慣病と老年病に備えていけば不健康寿命を短くできます。生物の細胞の老化は一定スピードで進みますので、これを遅らせることは不可能です。ただ老化を早めることはいとも簡単で、そうならないような注意が必要です。ヒポクラテスという紀元前のギリシャの医師は病気は神の与えた罰ではなく、食事、運動、環境など生活習慣によるものと述べています。

3. 未病時期に備えること

1) 生活習慣病

死因で最も多いのが、順にがん、心臓病、脳卒中であります。このような病気を避けるために気を付けることはタバコ、高血圧、運動不足、高血糖、塩分過剰、アルコールの過飲、ピロリ菌退治、肥満、野菜の摂取の順です。江戸時代の貝原益軒が記した養生訓に「病は口から入る」とあります。長野県は日本で最長寿県となりました。

野菜摂取量の多いこと、定年後も働いていることが大きな要因です。長寿遺伝子というものが二つ見つかっています。それらの遺伝子のスイッチが入るためにはカロリー一制限(腹7分目)と運動であることも判っています。

がんの主要因は食事、栄養、タバコ、ウイルス感染、アルコール、大気汚染などです。早期発見にすぐる治療はなく、健診(肺、乳腺、大腸、胃、肝臓、子宮、前立腺など)が重要です。症状が出てからでは遅いといえましょう。当院に総合健診センターがありますのでご活用ください。

2) 老年病症候群に備える

加齢に伴う心身の機能の衰えによって現れる身体的・精神的症状を指します。老年症候群は多いものから順に、認知症、尿失禁、難聴、頻尿、便秘、うつ、嚥下困難、圧迫骨折、転倒などがあります。認知症を予防するためにも「きょうよう」と「きょういく」が必要です。「教養」と「教育」ではなく、「今日、用」があり、「今日、行く」ところがある、ということです。最近発表されたフランスの研究で、認知症の発生率と引退年齢には強い相関のあることが分かりました。一生現役のつもりで社会と接触し、頭に刺激を与え続けるのがボケ防止のコツといえます。

75歳以上になると急速に筋肉量が減っていきます。衰えを遅くするにはスクワットと60歳前からのウォーキング30分以上、片足立ち40～60代:1分、70代:30秒、しっかりした栄養、日光浴などが重要です。動物ですから努めて動くことが基本です。

★転ばぬ先の杖★

- ☆50代後半から老年症候群に備える
- ☆一生現役のつもり
- ☆動く…30分以上歩く、スクワット
- ☆腹七～八分目
- ☆人に頼らない…自立する
- ☆外に出る…社会と交わる…頭の刺激
- ☆喉の筋肉を鍛える…発声、歌
- ☆がんの早期発見に努める

院長 山中 若樹

(3) 医療講座(公民館主催)のお知らせ

- ・演 題 : 減塩しながら美味しく食べるコツ
- ・講 師 : 管理栄養士 古長 真理子
- ・日 時 : 10月25日(火) 14:00～15:30
- ・場 所 : 学文公民館(Tel41-6050) ※無料(参加自由)



(4) 「第18回ピアノコンサート」のお知らせ

今月は「ピアノと歌のリサイタル」を開催します。美しいピアノの音色と素敵な歌声をお届けします。

- ・日 時 : 10月28日(金) 16:30～17:30
- ・場 所 : 本館1階薬剤部前



(編集発行人 事務部長 沖田 明弘)