

健康について

年末年始、皆さん方は忘年会や新年会などで暴飲暴食をして体を痛めつけていませんか？
今回は、「健康」について考えたいと思います。

【日本人の三大死因は？】

- 一位「ガン」
- 二位「心臓病」
- 三位「脳卒中」

右記が、日本人の三大死因の病気で、中でも心臓病は、若者発症の傾向にあり、食生活の欧米化によるカロリーのとりすぎ、運動不足、さらにストレスなどライフスタイルの変化が要因とされています。

- ① 心臓病には、冠状動脈硬化で血液の流れが悪くなり、心筋が一時的な酸素不足となり起こる「狭心症」や、冠状動脈が血栓（血の固まり）で閉鎖され、心筋が栄養や酸素不足になって組織が壊死する「心筋梗塞」などがあります。
- ② では、狭心症や心筋梗塞にならないためにはどうしたらいいか？
- ③ ① 高血圧や糖尿病は動脈硬化の引き金になるので気をつける。
- ④ ② 肥満は避け、体を動かす習慣をつける。
- ⑤ ③ コレストロール、中性脂肪などの脂質を正常域に安定させるための食事上の摂生を守る。
- ⑥ ④ 禁煙する。

⑦ ⑥ 短気、せっかちで物事にこだわらず、早口、そして食事も仕事も早い使命感、責任感が強く生真面目万事に積極的行動的
⑧ ⑦ 自負心が強く、慢性的に時間に追われている
⑨ ⑧ 競争意識が強く、不正を嫌う正義感
⑩ ⑨ 仕事が生きていて休むのが下手

体の注意信号

気がついたら手遅れだったなんていう話をよく聞きますが、日頃から、気をつけておきたいカラダの注意信号、あなた大丈夫ですか？

- 【ガン】
- ◎ 胃癌 II 胸やけ、みぞおちの痛み、ゲップ、嘔吐、食欲不振
- ◎ 肺癌 II からせき、痰、血痰、胸背中・関節の痛み
- ◎ 肝臓病 II 倦怠感、上腹部の鈍痛、食欲不振、体重の減少、吐き気、発熱など
- ◎ 大腸癌 II 排便時の出血、粘血便、下痢・便秘、残便感
- ◎ 食道癌 II 食物がつかえる。異物感。食物が詰る。圧迫感
- 【糖尿病】
- 疲れやすく、根気がなくなる。甘いものを食べたくなる。のどが渇く。視力が急に衰える。排便の回数、量が増え、よく泡立つ。汗をかきやすい。足がしびれたり、神経痛がおこる。
- 【肝臓病】
- 全身がだるく、疲れやすい。みぞおちに不快感を感じる。食欲不振で吐き気。37.5度の発熱がある。酒やタバコがまずく感じる。尿の色が茶褐色。手のひらが赤く、胸に赤い斑点がある。

医学専科

● コーヒーとタバコ
カフェインは興奮剤で、大脳や小脳に作用する。タバコの成分であるニコチンは、一種の軽い麻酔剤で、神経系の末端に作用する。この2つを同時に体内に入れるとどうなるか。体全体の神経系とホルモンのリズムが混乱状態になり、ストレスを蓄積する結果となる。特にヘビースモーカーでコーヒー党の人は、消化器系の潰瘍や動脈硬化などが生じやすくなる。

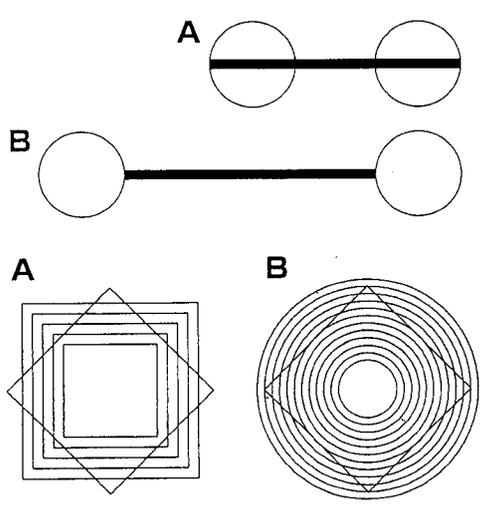
ストレス

「ストレス」は皆さんはどういうイメージをお持ちですか？ ストレスとは、一般的に身体にとつて悪い影響を及ぼすものと考えられがちだが、本来「ストレス」とは、身体が周囲の状況に適應するために起こる変化の過程のことを言い、日常生活を行う上で避けて通る事のできないものです。そのストレスの影響が、心身にとって良いものか悪いものかは、個人の状態によって異なります。

ストレッサー（ストレスの原因）の強さや量、また受ける側の性格やその時の心理状態、状況における

目がおかしい？

エッシャーというオランダの版画家をご存じでしょうか？ 俗に「だまし絵」といわれるジャンルで多くの作品を残していますが、それらの作品は見る人を「錯覚の世界」に誘い込む不思議な魅力があります。たとえば同じところをグルグル回り続ける螺旋状の階段の絵、あるいは動物の絵のなかに別の動物が隠されている絵など、常識の盲点を巧みにつけた錯覚と死角のマジックです。



マジック
目がおかしい？あなたは、どちらも同じ長さの線（上図AとB）、また同じ正方形（下図AとB）に思えますか？

タバコはガンを増進させる？

ガンには、胃ガン、肺ガン、肝臓ガンなどいろいろんな部位のガンがあるが、そのいずれにもタバコの影響が大きいということがわかってきている。肺ガンの原因の69%がタバコによるものといわれている。さらに、酒飲みの人やタバコを喫い過ぎると肝臓ガンになりやすく、奇率率は34%、肉食とタバコは臍臓ガンになりやすく、奇率率は27%といわれている。

発作を断つ？

私たちは睡眠中に約900mlの水分を蒸発させています。このため、血液中の水分も当然少なくなると、血液が濃くなって粘りけがあり、血液の血管内の流れが悪くなり、血管が詰まりやすくなり脳梗塞を起こしやすくなります。これを防ぐには、からだの中の水分の量を一定に保つことです。そこで就寝前にコップ一杯の水を飲む、この習慣が発作の危険性を少なくすることができます。

ご存じですか？

植物油で、体力と抵抗力をつける
よく風邪をひくという人は、体が弱って体力が消耗している証拠です。まず、体力をつけ、寒さに抵抗する力をつけなければなりません。

そのためには、栄養のバランスがとれている食事をとることが先決ですが、消化吸収をする胃が強くなくては話になりません。植物油は高カロリーで、保温に役立つ、寒さに強くなる働きにも関与していますが、胃の安静にも一役買っているのです。「いやーあぶらは胃にもたれるから」と胃腸の弱い人が、まず敬遠しそうです。

新鮮な油へ植物油だとそんな心配はないのです。油を使った料理をとるとエンテロガストロンというホルモンが腸粘膜から分泌され、生理的に胃のぜん動がゆっくりになり、胃液の分泌が減少します。そこで食べたものがゆっくりと、時間をかけて消化されるのですから、胃は疲れず、むしろ安静が保たれます。

生活の中でできるアトピー対策
◎ 理想の食は「マゴハヤサイ」
マゴ大豆など豆類、ゴゴゴマ、ハハわかめなど海藻類、ヤヤ野菜（にんじん・だいこん）、ササ魚シイしいたけなどきのこ類、イイイモ（よく噛んで食べましょう）