

山下循環器科内科ニュース第 169 号

2017 年 5 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎高齢者の健康法

日本医師会から出ている健康プラザというパンフの第 481 号に高齢者の健康法が載っていました。興味深かったのでご紹介します。監修は杏林大学名誉教授の石川恭三先生です。石川先生は心臓病学の大家であり、日本の名医の一人とよばれています。

高齢者の皆さんに毎日行っていただきたい健康法として、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を石川先生が勧められています。同名の本が河出書房新社から出版されています。

「一読」 一日に一度はまとまった文章を読みましょう。新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読みましょう。文章を読むことで認知機能がアップします。

「十笑」 一日に十回くらいは笑いましょう。笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいといわれます。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。

「百吸」 一日に百回（一度に十回くらい）、深呼吸しましょう。深呼吸することで肺の機能が高まり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。

「千字」 文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書きましょう。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

「万歩」 一日に一万歩を目指して歩きましょう。歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることが周知されています。

一日の時間の流れの中で「今日は何をして、何をしていないか」をチェックするために、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を口の中で唱えてみて、まだやり残しているものがあれば、まずそれを片付けるようにしてみてもいいでしょうか？（院長）

◎深部静脈血栓症とは

足の深部にある静脈に血栓（血のかたまり）ができる病気を深部静脈血栓症といいます。この血栓の一部が血液とともに流れ肺や脳、心臓の血管を詰まらせ重篤な状態に陥ることがあります。熊本地震で車中泊の方がこの病気で亡くなったのは記憶に新しいところですが。

なぜ血栓ができるのでしょうか？

血栓は、血液の組織が変化して凝固しやすくなったり、血管の壁の内側が障害を受けたりすることでできやすくなります。また、静脈の血流は筋肉の収縮に助けられているため、長時間手足を動かさないと静脈の血流が滞り、血栓ができやすくなります。その他脱水症状や肥満、喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症もリスクとなります。

血栓の予防

適度な運動と水分補給、そして食事へ注意が大切です。足を動かすことは、深部静脈血栓症の予防に欠かせません。日頃から足や足の指をこまめに動かすようにしましょう。足の指を閉じたり開いたりする。足首をまわす。ふくらはぎを軽くもむ。足首を下に伸ばしたり上に屈曲させたりするなど。

血液や血管の老化を防ぐためには三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）をバランスよく摂取することです。また、十分な水分摂取も欠かせません。汗をかかない日でも、1日1.5リットル程度の水分をとるようにしましょう。

食品選びのポイント

① 青背の魚を選ぶ

中性脂肪やコレステロールを減らす働きがある不飽和脂肪酸は青背の魚に多く含まれており、血栓予防に効果的

② 食物繊維を積極的にとる

食物繊維は、腸からコレステロールが吸収されることを妨げます。また、果物、きのこ類や海藻類など水溶性食物繊維は、腸内で余分なナトリウムの排泄を促し、血圧の上昇を抑える

③ 植物油を使う

食物油は不飽和脂肪酸を多く含んでいる

次にあげる食事の嗜好をチェックして思い当たる項目があれば、ひとつずつでもよいので、改善して血栓を予防しましょう。

① 食べすぎによる肥満は、脂質異常症、糖尿病、高血圧など介して血管の障害、動脈硬化を促進する

② 動物性脂肪をとり過ぎると、血栓の元となり動脈硬化を引き起こしやすくなる。逆に極端に少ないと、血管がもろくなり出血しやすくなる

③ 甘い物をとり過ぎると、血液中の糖が過剰になり、血管壁の機能の低下や炎症を引き起こして、血栓をつくりやすくなる

④ 塩分のとり過ぎは高血圧につながる。高血圧が続くと、血管壁が厚くなり血液の流れが滞り、血栓ができやすくなる

以上のようなことに気をつけて深部静脈血栓症を予防しましょう。

(外来看護師 橋本美鈴)

人事

退職 3月31日付 精神保健福祉士 飯田佳奈 お世話になりました。