

みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番17号 ☎086-237-4133 初めての

方でも順番予約できます！

「みやはらブログ」も日々更新中！

朝8時から診療しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:30	●	●	●	/	●	●	/
15:00-18:30	●	●	●	/	●	/	/

健康寿命という言葉 皆さん、ご存知でしょうか？

これは「**普段の生活を過ごすことができる**」寿命ということです。なんでこんな言葉があるかという、平均寿命が80才を超えても寝たきりで晩年を送るのであればそれは「生きている」と言えるのかと。ちなみにヨーロッパでは寝たきりという状態はほとんどないそうで、病院で寝たきりで晩年を送るのは日本特有のものらしいです。で、この「平均寿命」と「健康寿命」には10年くらいの差があります。

今の厚生労働省の方針としてはできるだけ健康寿命を延ばして平均寿命との差を縮めることなのですが、では健康寿命を延ばすのはどうしたらいいか？こんな話、自分には関係ない、という方も50代以降のいろいろな病気のもと若いころからの積み重ね（例えばメタボ）と思ってお読みください。

健康寿命を延ばすということは、「元気に日々を送れる」ということで、これは少子高齢化が進む日本において非常に大事ではないかと思えます。病気になれば場合によっては今の仕事を続けることが難しくなることを意味します。健康を意識しない方でも仕事ができないのでは生活が成り立ちませんから、やはり健康寿命にプラスになることを普段からちょっと心がけるだけでもそれは全然人生の楽しさも変わってくると思いませんか？

ここで大事なのは「ちょっと心がける」だけで、一生懸命にならないことです。まさに「継続は力なり」。で、ここで一番カギを握るのは「**体重**」でしょう。特に学生の頃に運動をばりばりしていた方はそのノリで食事をしてると取り込んだエネルギーを消費しきれずに脂肪すなわち体重増加になってしまいます。

肥満言い換えればメタボの傾向があるかどうかは体格指数・BMI (Body Mass Index)、 $\text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$ が25以上が一つの目安になります。例えば170cmの方であれば73kgだとBMIは25になります。肥満傾向になりやすい要因として特に夜のドカ食いが一気に脂肪をため込んでしまいます。また晩酌でもビールを飲む方であれば二本目からノンアルコールビールにする（酔ってしまえば大差なしと割り切って）とか、エネルギーで燃やしやすい朝ごはんや昼ご飯をしっかり食べ、晩ご飯のごはんを軽めにするとか、やりようはあります。

このへんはやるかやらないかなので、思い立った日が吉日、さっそく取り組んでみましょう！

(次のページに続く。)

LINEアカウントのお友だちを募集中♪♪



お得なクーポンやお役立ち情報をLINEでお届け！！



LINEの『QRコード』又は『ID』で登録して下さい！ ID:@ment

エネルギーの取りすぎを抑制するのと合わせ、脂肪を燃やすためには運動が欠かせません。ここで大事なのが「**中強度の強度の運動をすること**」。低強度の運動とは「歩きながら歌を歌える」くらいの、掃除洗濯といった簡単な家事も含まれます。逆に高強度の運動では体内に細胞を攻撃する活性酸素が出すぎてしまうために細胞が老化してしまい、糖尿病・高血圧・動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中などの生活習慣病を引き起こします。また、よくある誤解として「体力は取り戻せる」があります。若いうちは体の抵抗力も高いので、高強度の運動をしても回復が間に合うのですが、年齢を重ねれば重ねるほど抵抗力は落ちていきます。例として長距離を走ることによって軟骨がすりへっていくので足腰を炒めやすくなるのが挙げられます。では中強度の運動はというと、「歌は歌えないけれど、人と会話ができる程度のウォーキング」です。これを8000歩/日、かつ中強度の運動を20分/日するのが良いのです。中強度の運動については「中強度の歩行時間（早歩き時間）」あるいは「中強度の歩数（この場合は「中強度の歩数÷120歩/分）」で中強度の歩行時間を計算）を測れる「身体活動計」を購入するのが良いです。ただし、50代以下の方は中強度と表示されても低強度の運動も場合が多いので、できれば個人の体力に応じて中強度の数値（設定）が変更できる機能をもつテルモの製品がお勧めです（運動の項は「なぜ、健康な人は「運動」をしないのか？ 青柳 和夫著」から引用）。

そして食事、運動と並んで体のコンディションに欠かせないのが「**睡眠**」です。睡眠を4、5時間で済ませている方は要注意です。睡眠が5時間をきると、健康状態や仕事のパフォーマンスが低下することが医学的に証明されています。受験を例にとると昔は「4当5落」（4時間しか眠らず勉強したら受かり5時間も寝たら落ちるという意味）と言われましたが、今は「6当5落」です。睡眠が足りていない人はまず6時間は睡眠をとるようにしましょう。ただ、世界的には8時間睡眠が主流です。日本人は睡眠時間が短すぎるので、6時間寝てもすっきりしない・・・という方はさらに30分睡眠時間を延長して10日間ほど過ごしてみる。それでもまだすっきりしなければさらに30分延長して8時間まで続けることをお勧めします。睡眠が足りていない方の場合、この自分に合った睡眠時間をみつけると非常に頭もすっきりします。ただし、ここで要注意なのが、「**睡眠時無呼吸症候群**」です。これは夜寝ている時に呼吸がとまり体が酸素不足になる病気です。いびきもおこしている方も多いです。これは心臓病や脳の病気になりやすくなったり注意不足から交通事故や仕事でのミス頻発など、患者さんの生活が脅かされるコワイ病気です。もしパートナーの方から「いびきがうるさい」とか息がとまっているといわれている方、前述したBMIが25以上であれば睡眠時無呼吸症候群の可能性が高いです。この病気かどうかは自宅で寝ている間に検査ができます。
いびきや寝ている時の無呼吸を指摘されている方はぜひ一度検査を受けてみましょう！

当院で**今から**できる花粉症対策をご紹介します

舌下免疫療法

スギ花粉症や喘息でお悩みの方に朗報!!

舌下免疫療法とは

- ・現在唯一**スギ花粉症を根本から治す治療法**です。
- ・スギ花粉を含むエキス（錠剤）を毎日口の中を含む治療をしてスギ花粉に反応をしなくするようにします。

<ご注意！>

全ての患者さんに効果が期待できるわけではありません。長期間の治療(2~3年)が必要になります。口の中に錠剤を1分含むことのできる5才以上64才以下の、スギのアレルギーがある方が対象です。

・花粉飛散中は治療開始ができませんので、**6月から11月末まで**にご来院ください。