

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

木曜日の診療開始！
診療時間 8:00～12:30

LINEでお得なクーポン
配信！登録はコチラ⇒



新年に体にいい生活を！

「体にいい生活」、ひとことでいうと「早寝早起き朝ごはん」。
ただ、それ以外にも体調をよくするコツがあります。今回はそんな
知っておくと「体にいい」お話です。

まずは**運動**。運動はしないよりは当然した方がいい。ただし、若い頃のような運動をすればコンディションは若い頃に戻るかというと、戻りません。逆に膝を傷めるといった、かえって体をよくない状態にしてしまいかねません。運動を「頭がよくなる」ためにすると考えると、具体的な指標があります。

それは「持続的な運動を1回40分、週に3回する」ことです。ここで面白いのは運動の激しさ（強度）は重要ではなく、持続的な有酸素運動（例えば水中ウォーキング）を40分でいい。1時間半とかがんばらなくていい。さらに週3回すれば十分。「毎日」の日課にする必要もない。実際に私がこれを実践してものすごく仕事の効率や経営上のアイデアがすごい浮かぶようになりました！皆さんもぜひお試しください。この話については詳しくは「スマホ脳（新潮新書）アンデシュ・ハンセン（著）」をご覧ください。



みやはら耳鼻科 公式チャンネル

耳鼻咽喉科専門医が
日常に役立つ情報を配信中！



ただし、気を付けていただきたいのが、運動する時間帯です。実は早朝は「運動には向いていない」ということです。車がエンジンが十分あたたまらないうちに全開でエンジン回すようなもので体に負担がかかってしまいます。早朝は空気もきれいで非常に気持ちがいいのですが、運動自体は可能なら「朝でない」時間にすることをお勧めします。この話については詳しくは「なぜ、健康な人は「運動」をしないのか?(あさ出版)青柳幸利(著)」をご覧ください

そして睡眠。「寝不足は健康によくない」これは間違いありません。ただし、どういう睡眠をとったらいいのか? 「いい睡眠」をどうやってとっていくのか?

「十分な睡眠」というのは難しい定義ですが、少なくとも毎日3、4時間しか寝ていない場合は明らかに睡眠不足です。では6時間睡眠をとればいいのかというと、時間だけでなく「時間帯」も大事なのです。体の体調を整えてくれる「成長ホルモン」という重要な物質は「午後10時から午前2時までの4時間」の間に一晩で放出される量の90%が放出されます。と、いうことはこの時間からずれて睡眠をとるとせっかくの効果が一減どころか激減してしまいます。

ですので、「仕事が忙しいから睡眠時間を十分とれない」「夜遅くまで仕事の書類を作らなくてはいけない」といった場合は究極の選択として、「午後10時から午前2時までは睡眠をとる」、そしてその後起きてデスクワークをするといった方法があります。こうすれば大事な成長ホルモンの90%は活用できるという手です。

なお、「睡眠の質」には睡眠時無呼吸症候群は大敵です! いびきや睡眠時の呼吸停止を指摘される方は以下のサイトをご覧ください↓

睡眠時無呼吸症候群

この病気は要注意!

当院の検査や治療のメリット

心臓や脳などの重い病気
注意力低下で交通事故を
起こしやすいです。

自宅で検査や治療が可能です。
病院へ通院する必要はありません。
治療開始後すぐに病気の改善が可能!

詳しくは
コチラ



睡眠について興味のある方は是非「スタンフォード大学教授が教える 熟睡の習慣 (PHP新書)西野精治(著)」をご覧ください！

難聴を放置していると認知症になります！

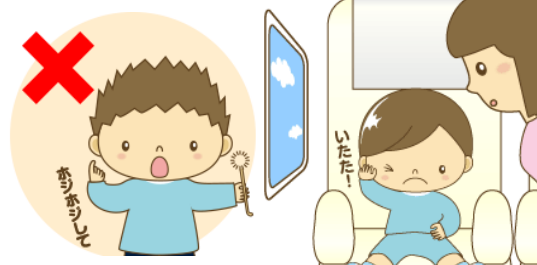
日本では急速に高齢化が進行しています。2025年には65歳以上の高齢者は人口の30%になると言われています。人は歳をとると必ず難聴になります。日常生活に支障をきたすレベルの加齢からくる難聴は60歳以上の3人に1人、70歳以上の約半分とみられています。結果、日本では加齢による難聴者は1500万人以上います

病気による難聴なら、治療もありますが、加齢による難聴は治す薬がありません。最近、日本政府は長く生きる「平均寿命」ではなく、日常生活を普通に送ることができる時間である「健康寿命」を重視しています。これには介護などで人手や経済的な負担がかかる認知症、患者をいかに減らすかと言うことが大切です。認知症になる要因について、大規模の研究結果が2020年にランセットと言う医学雑誌で報告されました。その中には要因として40%を占めているのが12個あり、これらは予防や対策が可能だと言うことでした。12の要因とは、教育不足、難聴、ケガによる脳のダメージ、高血圧、アルコールの過剰摂取、肥満、タバコ、うつ病、社会的孤立、大気汚染、運動不足、糖尿病でした。これらの中で認知症に最も影響が大きいと判明したのは、難聴(8%)でした。このため、世界保健機関(WHO)は、早期からの補聴器使用を推奨しています。

その点、日本は課題があります。歳をとると、難聴になるのは当たり前ですが、日本では難聴を放置している人が多いのです。

耳そうじなんでもサイト

耳そうじが大好きな方、
耳そうじのトラブルで
お悩みの方、必見！
耳そうじの全てをご紹介します！



それを裏付けるデータの1つとして補聴器の使用率があります。日本とヨーロッパを比べると難聴者の割合は約11%でほぼ同じなのですが、補聴器の使用率はヨーロッパの41%に対して日本は14%です。また、難聴者が難聴について病院(かかりつけ医も含む)で相談しているのは、ヨーロッパの76%に対して日本は42%です。このデータから**日本の難聴者は、難聴を自覚しても、医療機関で相談することもなく、補聴器も使用していないのです。**

補聴器は買っただけではダメで買った後、その人の聴力に補聴器を合わせる調整作業が非常に大事です。これはメガネをを考えてみるとよくわかるでしょう。どの合っていないメガネでは使い物になりません。その人の聴力に合わせていない補聴器は役に立たないのです。

日本では、補聴器の通信販売が認められており、残念なことに調整をしないまま補聴器を使い「良くない」と引き出しに眠ったままになってしまう場合があります。また難しいのが対面販売のお店で買ったとしても、購入後の調整作業をあまりしてくれないお店もあります。そういったことを防ぐため、**当院では補聴器について相談に乗ったり、販売をしています。**また**購入の前に3週間ほど無料で貸し出しをして、普段の生活で役に立つか確認**してもらっています。「通信販売で集音器を買ってみたけど、だめだった」という経験を持ちの方、集音器と補聴器は似て非なるものです。ぜひきちんとしたところでまずは補聴器の無料貸し出しを受けることをお勧めします！

なお、前ページからの内容は岡山県医師会報1585号「他科の先生に知ってほしい豆知識・・耳鼻咽喉科編11 岡山大学病院、耳鼻咽喉・頭頸部外科 假屋 伸」先生の文章より引用しております。

鼻づまりなんでもサイト

鼻づまりはいろいろな病気でおこります。
鼻呼吸は体に非常にいいので、
鼻づまりは早く解消してしまいましょう！

