

新しい年となりました。

本年も皆様によりよい医療を提供すべく、スタッフ一同努力する所存ですので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

また昨年は日本にとっても世界にとっても大変な一年でしたが、今年こそよい年でありますように祈ります。

クリニック通信第14号ができましたのでお届けいたします。

院長ブログより <一病息災の勧め>

「無病息災」という言葉があります。辞書をひくと、「病気をせず、健康であること」と書いています。人間にとって一生そうであれば、これほど理想的な状態はないでしょう。一方「一病息災」という言葉もあります。これは、「ちょっとした病気のある人のほうが身体に注意するので、健康な人よりもかえって長生きするということ」だそうです。

よく健康に自信のある人が、「わては生まれてこのかた病気ひとつしたことありまへんネン」というようなことを言われたり、「わては胃だけはじょうぶなんですワ」というようなことを誇らしげに言われます。

さらには、「わしは酒も毎日一升は飲むし、タバコも10代の頃からずっと1日40本以上吸ってきたで。そやけどな、全然どうもないワ、身体は元気そのものやで！」なんていう人までいます。



これが事実なら、これはこれで大変素晴らしいことだと思います。でもよく考えると、正直これほど当てにならない言葉はありません。

実際こういった言葉を聞くと、「ホンマかいな？」と思ってしまいます。

人間の平均寿命はどんどん延びていまや日本人のそれは男女とも世界一、女性のそれは近いうちに90歳を超えるであろうとさえいわれています。それにつれ、健康寿命も延びているとのこと、超高齢社会になりつつある今の日本、とにかく元気な高齢者がいかに多いことか！

しかし、たとえそうではあっても、どんな人でも死ぬ直前まで全く健康ということはない、なぜなら突然の事故や自殺でない限り、老衰も含めて人間はかならず何らかの病気に罹患して死ぬからです。

若い時は、仕事でも遊びでもどんなに無理をして疲労困憊しても一晩眠れば回復しますし、どんなに深酒をして翌日には残らない。私自身も大学生の頃は友人後輩と朝まで一升瓶を開けてしまうほど飲んでも、明け方に勉強して午前中の試験を受けてちゃんと合格？していましたし、医師になってからも、徹夜で十時間以上の手術をすることなど日常茶飯事でしたが、翌日も普通に仕事をしていました。

でも年齢が行くとそうは行きません。どんなに自分が健康だ

と思っても、長年酷使してきた身体は少しずつどこかしらガタが来ていて、入念なメンテナンスが必要になってくる。もちろん癌をはじめとした疾病の確率も着実に増えてくる。

だから、「胃だけは丈夫」なんていってもそこには何の根拠もなく、胃がんにならないという保証はなにもないし、「病気ひとつしたことない」などといっても、それはそれまでがラッキーだっただけで、知らない間にとんでもない状態になっていることだってあるわけです。

ちょっとした怪我で受診された中年の患者さんの血圧をたまたま測ると、なんと180もある！びっくりして本人に訊くと、血圧が高いなんて一度も言われたことはないし、自分は昔から身体だけは丈夫で風邪ひとつ引いたことがないとのこと。でもさらによくよく訊くと、要するに健康診断など受けたこともないから血圧なんか測ったこともない、というのです。そこで本人を説得して血液検査をすると、立派な高脂血症に重度の糖尿病！そういえば最近少し咽喉が乾きやすく、体重も減ってきたとのこと！「あんた、そりやもう待たなしの状態やで！」と言いたくなります。



つまり病気ひとつしたことがないのではなくて、本人が気づかなかっただけなのです。

でもこんな例は枚挙にいとまがありませんし、冷静になって考えればなんら不思議ではないことなのです。どんなに高性能の電化製品であっても長年使えば必ずどこかが故障しますし、自動車などはそれを見越して車検というメンテナンスが義務付けられていることを考えれば、この世で最も精巧に作られた「人間」という機械とて、同じことなわけです。

もちろん、身体のメンテナンスなどしなくても、そして万が一生命にかかわるような病気になってしまっても、本人がそれを天命と思えるのであればそれがかまわないと思います。

現に医学が進歩していなかったほんの100年くらいまではそれが普通で、人間の平均寿命も50歳くらいだったわけです。

しかし現代社会では、驚異的に進歩した医学や公衆衛生、行き届いた社会インフラのおかげで、幸か不幸か私たちはそう簡単には死ねなくなっているのです。それがいいことか悪いことかは別としても、とにかく人生80年を生きながらえなくてはならない、その上、あまりに複雑かつ多様化した現代社会は、江戸時代などとは比べられないほど体感時間が短くなっているようです。時の流れが悠久だいたいにしえの時代とは異なり、現代人にとってはやはり50年という人生ではあまりにも短い。「ワシは太く短く生きるからいつ死んでもエエねん」なんて偉そうなことを言っている人も、本心から生に対する執着を捨て切れずには思えません。

言い換えれば現代に生きる我々は、望む望まないにかかわらず、80年という人生を生きるという宿命を負わされているといえるでしょう。(→裏面に続く)

(→表面より)

そうであるならば、病気に悩まされる人生より、少しでも健康な人生を送った方が楽しい。そしてそのためには、結果的には無病息災がいいに決まっているとはいえ、やっぱりひとつくらい命にかかわらない病気を持って、たまには自分の健康を

気にして医療機関のお世話になるくらいのほうが、かえって健康な人生を送れるのではないかと思わざるを得ません。

一病息災、これこそが長い老後を健康に生きるキーワードかもしれません。

今月の話題 「書くだけダイエット」の紹介

この時期、寒さからくる運動不足、おもちの食べ過ぎなどで、体重増加に悩まされていませんか？そこで、簡単ダイエットのご紹介！！ その名は「書くだけダイエット」です。

食べたものと体重を毎日記録することで、無意識のうちに行っていた食生活の問題点にくづくことができ、バランスの良い食生活へと改善していくダイエットです。成功のポイントは、口にしたものはすべて書くこと。案外無意識に食べていることが多いはず。食べたらずくに書く習慣をつけましょう。



書き忘れることもあるとは思いますが、それはそれでOK！寝る前などに頑張っと思出し、まとめて記入する日があってもかまいません。長期戦で行うダイエットなので、長い目で自分の食生活を見つめなおしていきましょう！



じむこらむ ④ もちもちともちあじいろいろ

普段は全然食べようと思わないのに、なんでお正月になると食べたくなるんでしょうね、お餅って…。といいつつ、実は私は最近までお餅がきらいでした。お雑煮に入っているのはなんとか食べられるのですが、焼いて食べるときの味付けが好きでなかったのです。

我が家では母は砂糖醤油、父はきな粉と砂糖で食べています。となると自然に子供の私も同じ味付けで食べさせられるのですが、どうにもその味が好きになれず(*_*).

ところが数年前のあるお正月、

(お餅って米から作られてるんやな…。ってことは…ご飯にかけて美味しいものはお餅につけても美味しい…??) と思い、ゆかり(赤しそふりかけ)をつけて食べてみたのです。

……美味しい！！

誰も「イイね！」とは言ってくれませんが、ゆかりもち、美味しいです。わたしは好きです。

皆さんおススメの食べ方があれば、ぜひ教えてください。ちなみにポン酢もまあまあいけますよ(笑)



「楽天レシピ」より

お知らせ 骨密度測定が簡単にできるようになりました！

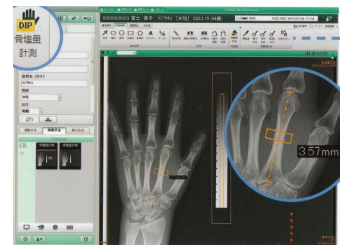
いつまでも元気でいるためには、丈夫な骨を維持することが重要です。特に女性は閉経期になると骨密度が減り、骨粗しょう症になりやすくなります。

骨粗しょう症は脊椎の圧迫骨折や大腿骨の骨折を引き起こし、高齢者の寝たきりの大きな原因のひとつとなっています。

当院ではレントゲン撮影をデジタル方式で行っていますが、手の骨のデジタル画像から骨密度を測定する方法(DIP法)を導入いたしました。所要時間はたったの5分ほどで、その場で結果を差し上げられます。なお予約は不要です。

現在すでに骨粗しょう症の治療中の方はもちろん、骨密度が気になる方は是非お申し出ください。

骨密度を知って健康維持に役立てましょう！



☆クリニック通信のバックナンバーをご希望の方は、受付でお申し出ください。

院長ブログはHPからリンクしていますので、他のブログもぜひご一読ください。

おおかど循環器科クリニック

循環器科・呼吸器科・外科

院長 大加戸彰彦

〒651-0055 神戸市中央区熊内橋通 7-1-13 神戸芸術センタービル内医療モール 4F

TEL 078-855-9151 FAX 078-251-5033

e-mail aki-ohkado@ohkado-heart-clinic.com

HP <http://www.ohkado-heart-clinic.com>

診察時間 午前9～12時・午後4～7時 木・土曜日午後、日祝日は休診