

北殿駅前新聞11月号 長徳医院 発行

★**医院ニュース①** 11月24日(火)は**特別休日**にて**終日休診**です。ご注意ください。

★**医院ニュース②** 11月5日(金)は、**伊那中央病院地域救急医療センター**で夜間診療に従事します(午後7時～10時過ぎ)よって**夕方の診療は18時20分で終了**となります。

★**医院ニュース③** 11月2日(月)、11月5日(木)、11月11日(水)、11月13日(金)は、**北部・中部保育園健診**および**南箕輪小保健委員会**の為、**13時**くらいで午前中の診療を終了します。午後は普通の診療です。

★**医院ニュース④** 11月28日(土)は、**産業医講演会**の為、**12時30分**きっかりに**診療終了**となります。宜しくお願いたします。

★**医院ニュース⑤** 11月6日(金)は**医院の行事**のため、**12月2日(水)**は**院長自身の講演会**があり、**18時20分**くらいで**診療を終了**します。**11月9日(月)**は**伊那中央病院での会議**があり、**18時30分**くらいで**診療を終了**します。何れも延長は出来ませんのでご注意ください。

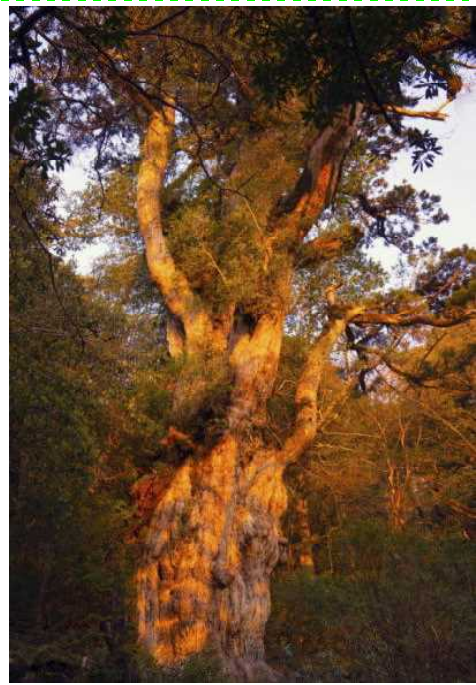
11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	★11/24は休診です。				

★**医院ニュース⑥** **インフルエンザ予防**をすでに開始しています。**予約なし**で接種を行っています。来院による予約や電話確認はせず、そのまま来院して下さい。受付は8時半～12時、午後2時半～6時です。

★65歳以上の人は役所からもらった**青紙(予診票)**をご持参下さい。ワクチンが終わるまで接種を行います。目安としては12月いっぱいまで終了になります。料金はワクチン値上がりのため、変更になっています。

日本を走る：新緑の屋久島を歩く(第4回)

星降る夜を堪能した後は、再びシュラフに潜り込んで1時間ほどの眠りを楽しんだ。翌朝は暗いうちから早起きして朝飯をいただき早々にパッキング。今回のメインイベントである「**縄文杉**」を眺めるために、**縄文杉テラス**で朝焼けを待った。じっと待つこと30分。縄文杉が上から下へとゆっくり真っ赤に染まっていた(写真右)。昨夕見たときは枝が弱ってロープで釣られていたり、以前見たよりも随分老けた感じのした縄文杉だったが(もともと老けてはいましたけれど...)、朝の赤い光を浴びて縄文杉は見事に生き生きと生命をえてゆく。コマドリやウグイス、ミソサザイが鳴き交わして「**頑張れよ!**」ってこの樹を応援しているように思えた。この樹にとって一体今朝は



何度目の朝なんだろうか。1時間以上を5人ほどで独占し、縄文杉の色がすっかり消えた頃、ゆっくり下山を開始した。下りは途中から遠回りになるが自然観察路を通り、枯死した屋久杉の中に入った(写真左)。杉の内面の樹々の模様が変化に富んで美しく、眺めていると全く飽きが来ない。ト

ロッコ道に下りた後、お昼は道を外れて安房川のほとりまで行き、足を冷やしてお昼寝した。新緑と真っ青な清流、紺碧の空に包まれながらいただいた、**岡さん特製の豪華なラーメン**はとても美味しかった(写真右)。



AGEとは、終末糖化産物、すなわち「**蛋白質と糖が加熱**されてできた物質」。強い毒性を持ち、**老化を進める原因物質**とされています。AGE化が進むと**シワ**や**たるみ**だけでなく、**シミ**や**くすみ**も発生します。またAGEが血管に蓄積すると**動脈硬化→心筋梗塞や脳梗塞**、骨に蓄積すると**骨粗しょう症**、目に蓄積すると**白内障**、の一因となり、脳内の蛋白質のAGE化によりβアミロイドが増加し**アルツハイマー型認知症**を引き起こします。

AGEは、**2通りのしくみ**で体内に溜まっていきます。一つ目は、**体内でつくられるAGE**。血中のブドウ糖が過剰になってあふれ出すと、人間の体の細胞や組織を作っている蛋白質に糖が結びつき、体温で熱せられ「糖化」が起きます。こうして「**蛋白質と糖が加熱**されてできた物質=AGE」ができます。体内の蛋白質が糖化しても、初期の段階で糖の濃度が下がれば元の正常な蛋白質に戻ることができます。しかし高濃度の糖にある程度の期間さらされると、毒性の強い物質に変わってしまい元には戻れなくなります。さらに「**蛋白質と糖が加熱**されてできた物質」はいろいろな**食べ物・飲み物**の中にも含まれ、私たちは食事や間食として取り込んでいます。

AGEを増やさない方法

- ① ゆっくり食べましょう**：短時間に一気に食べる早食いは、急激に血糖値を上げてしまいます。一口30回程度を目安に良く噛んで、ゆっくり食べましょう。
- ② 野菜、肉・魚、ご飯やパンの順に食べる**：食物繊維を多く含む野菜やきのこ、海藻、蒟蒻を最初に食べることで糖質の吸収を抑えることができます。ご飯やパンなどの炭水化物は後に回して、サラダや酢の物などから食べるようにしましょう。
- ③ 腹八分目に**：血糖値の上昇によって満腹中枢が刺激されると、人は満腹だと感じます。つまりお腹いっぱい食べたときは血液の中に糖があふれ出し、AGEがつくられているということです。食事の量は腹八分目に抑えましょう。
- ④ 甘いものが食べたいときは食後に**：砂糖や果糖は体内に吸収されやすく、血糖値を異常に上昇させ、AGEを作り出します。甘いものをどうしても食べたいときは、間食ではなく、食後のデザートとして食べるようにしましょう。人工甘味料は、ブドウ糖の10倍の速さでAGEをつくるため、とり過ぎないようにしましょう。
- ⑤ 食後に軽く体を動かす**：血糖値は食後1時間にもっとも上昇しますから、そのタイミングで軽い運動をすると血糖値の上昇を抑えられます。食後20～30分後から、20～30分程度のウォーキングをするのが理想的です。ただし毎日続けることが大切ですから、ウォーキングに限らず掃除、買物、ストレッチなど、食後に体を動かすことを習慣づけましょう。激しい運動は逆に血糖値を上げてしまうため、食後にはお勧めできません。
- ⑥ 紫外線を浴びすぎない**：肌の表皮の角質層にあるケラチン繊維は、紫外線によりAGE化が進みます。冬場の弱い紫外線を数分浴びただけでもAGEは増えるため、四季を問わずUVカットを心がけましょう。
- ⑦ ストレスをため込んでダメ**：過度のストレスがあるとホルモンバランスが崩れ、血糖値を上げるホルモンが分泌されます。つまりストレスはAGEを増やす原因になるのです。入浴、スポーツ、アロマテラピーなど自分なりのストレス解消法で、ストレスを溜めないようにしましょう。

次回はAGEと食べ物について特集します  AGE測定推進協会 ホームページより