

★**医院ニュース①** 9月6日(木)、21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15分くらいで終了**となります。

★**医院ニュース②** 9月18日(火)は**特別休暇**で**終日休診**です。

★**医院ニュース③** 9月25日(火)は**講演会**のため、**18時30分きっかりに診療を終了**致します。ご注意ください。

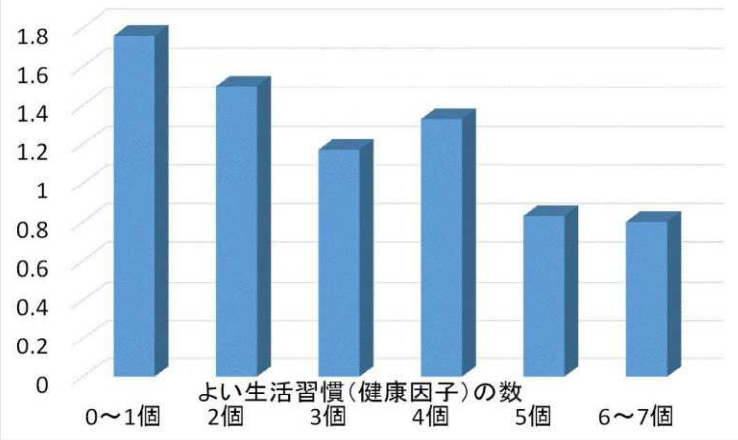
9月		★9/18(火)は休診です					
日	月	火	水	木	金	土	
							1
2	3	4	5	6	7		8
9	10	11	12	13	14		15
16	17	18	19	20	21		22
23	24	25	26	27	28		29
30							

7つの生活習慣は心血管にも認知機能にも好影響

7つのよい生活習慣(健康因子)を用いて定義した**心血管の健康レベル**と、**高齢者の認知症および認知機能低下**の危険性との関連性を検証する研究が行われました。

- ★7つのよい生活習慣(健康因子)とは、
- ①喫煙をしない。
 - ②BMI < 25(肥満がない)。
 - ③運動習慣あり。
 - ④魚を週2回以上および野菜や果物を1日3倍量以上摂取する。
 - ⑤未治療状態で総コレステロール値：200mg/dL未満。
 - ⑥未治療状態で、空腹時血糖：100mg/dL以下。
 - ⑦未治療状態で血圧 < 120/80 mmHg未満です。

認知症発症率



★7つのよい生活習慣(健康因子)の実行項目数が0~1の場合の**100人年当たり認知症発症率は1.76**であったのに対し、2項目の場合は1.50, 3項目で1.17, 4項目で1.33, 5項目で0.83, 6~7項目で0.8でした。さらに詳しく分析すると**7つのよい生活習慣(健康因子)**が1項目増える毎に、**認知症の発症率が10%低下**するという結果が出ました。

さくらももことタバコ

人気アニメ「ちびまる子ちゃん」などで知られる、漫画家のさくらももこさんが8月15日に、乳がんのため亡くなりました。さくらももこさんは**ヘビースモーカー**としても有名です。**ももこの話**で以下のような文章を書いているようです。
私は大の愛煙家だ。朝起きてまずタバコを吸い、昼間から夕方まで仕事をしている間もずっと吸い、夜眠る直前までタバコを吸う。



1.タバコは、ホッとした気持ちにさせてくれる。…どんなにキレていても、手軽に、ホッとさせてく

れるものは、他にはない。
2.何もすることがないときなど、格好良く間をもたせてくれる …暇人がタバコを吸う人に変身することができる。
3.タバコの煙を見るのが好き …見る価値のある煙。
4.タバコが健康をもたらしてくれる…タバコをガンガンに吸っているからこそ、吸っていない人の20倍は、健康に気をつける。「タバコは私に健康の大切さを考えさせ、吸うからにはまず健康を確保しろということに気づかせてくれた。」

ももこさんは、タバコを吸いながらも、一所懸命健康管理をしていたようですが、乳癌で倒れてしまいました。右のグラフのように喫煙者は非喫煙者の3.9倍、受動喫煙だけでも2.6倍の乳癌の発症リスクがあるようです。また喫煙歴が長い人ほど乳癌による生存率が下がるようです。同じ様に喫煙家であった私の大好きな忌野清志郎も喉頭癌で倒れています。もし煙草がなかったら…と思います。

晩夏の入笠山で見つけた花と昆虫のコラボです。

