

★**医院ニュース①** 6月2日(日)は休日当番日です。午前9時～午後5時の間診療します。

★**医院ニュース②** 6月3日(月)、17日(月)、18日(火)は振替休日と特別休日となり、終日休診です。

★**医院ニュース②** 6月15日(土)は所用により、12時30分きっかりで診療を終了致します。

★**医院ニュース③** 6月6日(木)、6月20日(木)は南箕輪小学校の健診のため、12:30きっかりで診療を終了します。午後は普通にやります。6月11日(火)は講演会のため12時45分には診療を終了します。いずれも午後は普通にやります。

★**医院ニュース④** 6月7日(金)は講演会の座長のため18時15分くらいで診療終了となります。延長はできませんのでお早くいらして下さい。

★**医院ニュース⑤** 6月20日(木)と6月27日(木)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) 夕方の診療は18時15分くらいで終了です。

★長寿につながる13の習慣[前半]

**I. 過食しないこと** 動物実験では、通常のカロリー摂取量を10～50%減らすと最大寿命が延びることが示唆されています。長寿の人の研究でも、低カロリー摂取、長寿命、そして病気の可能性の低さとの関連性が観察されています。しかし、高齢になってからの低カロリーはサルコペニア(加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下)を悪化させ、転倒による寝たきり状態の原因になることがありますので要注意です。

**II. ナッツを食べること** ナッツにはタンパク質、繊維、抗酸化剤、そして有益な植物性化合物が豊富です。さらに、それらは、銅、マグネシウム、カリウム、葉酸塩、ナイアシン、およびビタミンB 6とEなど、いくつかのビタミンとミネラルの優れた供給源です。ナッツが心臓病、高血圧、炎症、糖尿病、メタボリックシンドローム、腹部脂肪レベル、さらにはある種の癌にさえ有益な効果をもたらすことが発表されています。1週間に少なくとも3皿分のナッツを消費した人々の早死の危険性が39%低いとか、35万人を対象とした研究でナッツを食べた人は研究期間中に死亡する危険性が4～27%低くなったとのデータもあります。しかしカロリーが高いので食べ過ぎは危険です。

**III. ウコン(ターメリック)を摂ること** ウコンはアンチエイジングに有効とされます。クルクミンと呼ばれる強力な生理活性化合物を含み、抗酸化作用と抗炎症作用、抗腫瘍作用、抗アミロイド作用があるため、脳や心臓、肺の機能を維持し、癌や加齢に伴う病気から保護するのに役立つと考えられています。クルクミンが脳におけるβアミロイドの蓄積を抑制し、アミロイド斑を減少させることが示されています。インド人にはアルツハイマー型認知症が少ないというのも有名な話です。カレーが代表的食品ですが、カロリーには注意しましょう。秋ウコンの方が圧倒的にクルクミン含有量は多いです。

**IV. 健康的な植物性食品をたくさん食べる** 果物、野菜、ナッツ、種子、全粒穀物(玄米・全粒粉パン等)、豆など、さまざまな種類の植物性食品を摂取すると、病気の危険性が減少し、寿命が延びるこ

6月	★6/3, 17, 18は休診です					
日	月	火	水	木	金	土
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	★6/2(日)は休日当番医です。					

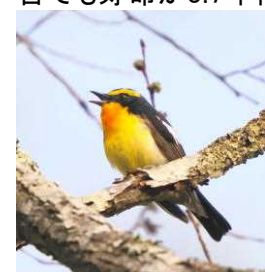


とがあります。例えば、多くの研究は植物に富んだ食事を早すぎる死の危険性の低さ、ならびに癌、メタボリックシンドローム、心臓病、鬱病、および脳の悪化の危険性に結び付けています。これらの影響は、植物性食品の栄養素と抗酸化物質(ポリフェノール、カロテノイド、葉酸、ビタミンCなど)に起因しています。植物性食品を多く摂ると癌または心臓、腎臓、ホルモン関連疾患による死亡のリスクが29～52%低いことが報告されています。



**V. 体を動かす** 当然、身体的に活動的に活動し続けることで、健康が保たれ、寿命が伸びる可能性があります。1日当たり15分ほどの運動でも死亡率が4%低下しますが、3年以上の継続が必要です。仕事時間を少し短くし、運動をした人の早期死亡リスクが22%低いことも観察されています。150分した人々は28%低下。さらに、この数字を超えて運動した人々は35%低下しました。

**VI. 禁煙** 喫煙は病気や早死に強く関係しています。全体として、喫煙者は最大10年間の寿命を失い、タバコを吸わない人よりも3倍早く早死になる可能性があります。終了するには遅すぎることはないということを覚えておいてください。ある研究によると、35歳までに喫煙をやめた人は、最長で8.5年延命する可能性があります。さらに、60代で喫煙をやめた場合でも寿命が3.7年伸びる可能性があります。電子たばこも安全ではなく、電子タバコ用香料(特にシナモン、メンソール)で心臓病リスクが増大するという結果が出ました。



★**春の戸隠で熊2頭と出会う。** 土曜日の仕事を終えて、急ぎ戸隠に向かいました。目的は、様々な花々と野鳥たちに出会うことです。ミズバショウとかタクリ、アズマイチゲなどは狙い通りちょうど見頃で、西日に照らされてさらに美しく可憐な姿を見せていました。一方で人気者のキビタキ、クロツグミ、ノジコ、コリリなども目と耳を十分楽しませてくれました。去年は木の上のツキノワグマにびっくりしましたが、ことしも藪の中で食事をしている若いクマを発見(親別れたばかりくらい)。藪カゲからなのでしっかりと見えませんが何とか可愛い顔を撮影して退散。そのすこし近くには初めて見るアナグマまで食事中。こちらは危険性が低いのでゆっくり撮らせてもらいました。人間立ち入り禁止の水芭蕉花園で後ろ



足で首をかきかきしながらうつつりする姿がとても可愛かったです。みんなが癒されました。

