

★**医院ニュース①** 7月16日(火)は**特別休日**となり、**終日休診**です。

★**医院ニュース②** 7月13日(土)は所用により、**12時00分**きっかりで**診療を終了**致します。(8:30に朝の診療を開始します)

★**医院ニュース③** 7月4日(木)と7月24日(水)、7月31日(水)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) **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④** 7月5日(金)は**院長自身の講演会**のため**18時30分**きっかりで**診療終了**となります。**7月30日(火)**は**院長自身の講演会(南箕輪村村公民館):演題「健康寿命を延ばしましょう(高血圧を中心としたお話し)」**のため**18時15分**きっかりで**診療終了**となります。**7月9日(火)**は**心電図再読委員会**のため、**7月22日(月)**は**国保運営委員会**のため、**18時30分**きっかりで**診療を終了**します。いずれも延長はできませんのでお早くいらして下さい。

7月		★7/16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	31			

★**科学的な長寿につながる13の習慣**

**Ⅶ. 適正なアルコール摂取** 大量のアルコール摂取は、肝臓、心臓、そして膵臓の病気、そして早期死亡の全体的なリスクの増加と関連しています。しかし日本酒換算1合以内の適度の摂取は、いくつかの疾患の可能性の低下、および**早死のリスクの17～18%の減少**に関連しています。ワインは高いポリフェノール酸化防止剤のために特に有益です。29年間の研究で**ワインを好む人はビールなどの他の酒を好む人よりも34%早死にの可能性が低下**。さらに、ワインは心臓病、糖尿病、神経障害、およびメタボリックシンドロームに対して特に保護的とされています。

**Ⅷ. 幸せに感じる**ことはあなたの寿命を著しく延ばすことができます。幸せを感じている人は5年間で**早期死亡が3.7%減少**しました。カトリック修道女を対象とした研究で、22歳で最初に修道院に入ったときに幸せを感じた人は、60年後にも生存している可能性が2.5倍高かったようです。35件の研究のレビューによると、幸せな人々は、幸せではない人々よりも**最大18%長生きする可能性**があります。不安やストレスはあなたの寿命を著しく縮めるかもしれません。例えば、**ストレスや不安を患っている女性は、心臓病、脳卒中、または肺がんで死亡する可能性が最大で2倍も高い**と報告されています。同様に、早死にする危険性は、不安のある人やストレスのある人のほうが、よりリラックスした人と比較して**最大3倍高**くなります。**悲観的な個人は、楽観的な人々よりも早期死亡のリスクが42%高い**ことが研究によって示されています。ストレスを感じているならば、**笑い**と**楽観主義**は解決の2つの重要な要素であるかもしれません。

**Ⅸ健康な社会的ネットワーク** 研究者らは、**健康的な社会的ネットワークを維持すること**



で、**最大50%の長生きを手助け**できると報告しています。社会的なつながりを3回もつと、早死にのリスクが200%以上減少する可能性があります。健康な社会的ネットワークは心臓、脳、ホルモン、免疫機能を改善する可能性があります。結果として慢性疾患のリスクを減らす可能性があります。ある研究では、他の人に支援を提供するほうが、受けるよりも有益である可能性がある

と報告しています。あなたの友人や家族からの世話を受け入れることに加えて、好意をもどすことを忘れないください。**X. 良心性**とは、自己規律があり、組織化され、効率的で、そして目標志向であるという人の能力のことです。きちんと組織化され、訓練されている人は**11%長生きする**という報告があります。良心的な人は血圧が低く、精神状態が安定し、糖尿病や心臓や関節障害のリスクも低い。良心的な人は危険を冒したり、ストレスに否定的に反応したりする可能性が低く、職業上の成功を導いたり、健康について自己責任を負う可能性が高いからです。

**XI. コーヒーとお茶**はどちらも慢性疾患のリスクを低下します。緑茶に含まれる**ポリフェノールとカテキン**は、**癌、糖尿病、心臓病のリスクを減ら**します。コーヒーは、2型糖尿病、心臓病、アルツハイマー病やパーキンソン病、特定の癌、脳の病気のリスクを低下させます。カフェインが過剰になると不安や不眠症につながりますので注意してください。コーヒーは4杯程度までが適量です。カフェイン飲料は就寝の6時間前までに摂りましょう。

**XII. 適度な睡眠**は細胞機能を調節し、体が癒されるのを助けるために重要です。長寿は、**毎日同じ時間に起きて寝るといった定期的な睡眠パターンに関連**している可能性が高いと報告されています。睡眠時間も要因のようであり、少なすぎると多すぎるのが有害です。**1日当たり7時間前後の睡眠が寿命を伸ばす可能性**があります。睡眠が少なすぎると、炎症が促進され、糖尿病、心臓病、肥満のリスクが高まり短命につながる可能性があります。一方、過度の睡眠は、うつ病、身体活動の低さ、および診断未確定の健康状態に関連しこれも短命につながります。(13の習慣でしたが1個足りませんでした。)

