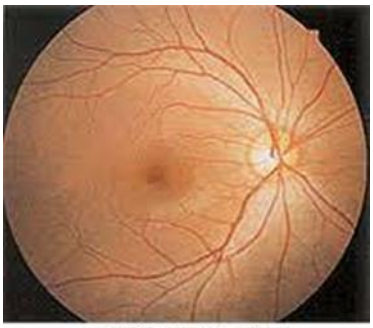
No101
2019年4月発行

待　合　室

医療法人社団　井上医院
養父市浅野368-2
☎079-664-0051

動脈硬化を観る

高血圧症、糖尿病、高脂血症などの疾患は動脈硬化を悪化させることは皆さんご存知の通りです。動脈硬化を実際に観察するには血管を開いてみないと分かりませんが、そんな無茶なことはできません。


正常眼底写真　右眼

狭心症や心筋梗塞などの疾患では専門医の手で心臓の周りの血管【冠動脈】を映し出す冠動脈造影検査が行われます。その段階に至るまでに早期に見つけ、治療を進めたいのはどなたも思われるはずです。
体の中にカテーテルなど挿入する侵襲的検査でなく、ある意味で体に優しい検査の一つが眼科などで受けられる眼底検査です。眼底の血管を直接観察することが出来ます。

また近年は健診や人間ドックでも受けられるようになった検査法があります。
血圧脈波検査装置です。
1回の検査で、動脈硬化の指標CAVI、足に流れる血管の詰まり具合ABIを測定することが出来ます。経時的に受けて頂くことにより、動脈硬化の進展を知ることもできます。

当院でも15年前に検査装置を導入してお受けいただいておりました。この度、新しい機種に更新いたしました。従来の機種よりスマートになりましたが、機能はさらに充実しています。
手足に血圧計のようなマンシェットを巻き、胸部に心臓の音を拾う小さなマイクロフォンを着けて検査開始です。
医師の指示のもとに検査を施行させて頂きます。
あなたの血管年齢は何歳でしょう？

（井　上）

1日の必要なカロリーは摂れていますか？

高齢者の方は1日中臥床していても、身体の維持には1日あたりおよそ1000～1200kcal以上のエネルギーが必要です。食欲がなく身体に必要なカロリーが摂取できない場合、身体の中の皮下脂肪だけではなく、体内のたんぱく質を分解し、カロリーを補おうとします。体内のたんぱく質とは、筋肉であり、筋肉が消費されると筋力が低下し、身体の動きが悪くなります。

高齢者は特に十分なカロリーが摂れないと筋肉の萎縮が起こり、転倒・骨折の危険や、栄養状態が悪化すると床ずれもできやすくなってきます。食事量や体重が減少してきても、それは「年齢相応」として、違和感なく「歳だから」「病気だから」と受け入れていることが多いです。加齢に伴って基礎代謝や消化管機能は低下し、生理的な体重減少、筋量減少が起こりますが、その中には、低栄養により老化のプロセスを加速させてるケースも少なくなく、高齢者にとって要介護状態になるリスクを高めています。

低栄養の予防

低栄養を防ぐためには、さまざまな食品をバランスよく食べることが大切ですが、加齢による消化機能の低下や、噛む力の衰えなどで、バランス良く栄養を取る事が難しくなります。低栄養は、急激に体調が悪化するような状態ではありませんが、栄養が満足に取れない状態が続くと、徐々に身体に悪影響を及ぼすようになります。
バランスの良い食事を取れないときは栄養補助食品や機能性食品の活用も効果的です。

栄養補助食品は甘いものが多いですが、甘いものが苦手な方には甘くないタイプや、食事に混ぜるパウダータイプのものもあります。医療用のエンシュアリキッドもたくさんの味があります。食事や栄養などに疑問、不安などありましたら、管理栄養士による栄養指導もさせていただいておりますので、スタッフにもご相談ください。

（医院外来：森本・西田）

春眠暁を覚えず

私がいつもボッーとして眠いのは、昔の人も同じ気持ちだったのだから仕方ないのだ。
と思っていましたが、どうやら全文は、『春眠暁を覚えず、処処啼鳥を聞く、夜来風雨の音、花落つること知る多少』となり、簡単に訳すと「春の夜は気候もよく心地よいので、夜明けも知らず鳥のさえずりが聞こえる。昨晩は嵐の吹く音がしたが、おそらく花がたくさん散ったことだろう」と訳されます。つまり、昼寝ではなく夜の睡眠について詠った詩らしいです。

それはさておき、春は体調不良になりやすい！！そんな気がしませんか？
春の体調不良が起こるのは、主に3つの原因があります。

①気温・気圧・日照時間の気象変化によるもの

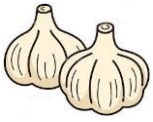
◇気温：寒暖差が激しく、三寒四温を繰り返します。寒暖の差は身体にストレスをかけ、自律神経も乱れがちになり、血液循環が悪くなりプチ不調が増えます。
◇気圧：気圧の変化が激しく、交感神経と副交感神経が上手く切り替わらず「なんとなく調子が悪い」という状態に。
◇日照時間：日照時間が長く冬時間だった体内時計が乱れ、不眠症のような状態に。

②ビタミン類の不足によるもの

体内の活動が盛んになり、エネルギー源となる糖質の代謝に、ビタミンB1をはじめとしたビタミン類が大量に必要になります。
意識して摂らないとビタミン不足になり、春の体調不良につながります。

③生活環境の変化

慣れない土地での生活への不安、対人関係でのストレス、環境の変化によるストレス等、身体に思わぬ負担をかけています。



では、どうのように対策すれば良いのでしょうか？

①自律神経の働きを整える

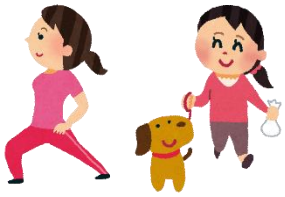
・体を温める食材を摂る：にんにく、しょうが、サバの味噌煮などの体温め食材を摂る。
・メリハリのある生活：だらだらテレビや、携帯電話を触らず、規則正しく寝起きする。

②ビタミン補給で体イキイキ

緑黄色野菜、豚肉、豆類などビタミンを多く含む食材を積極的に摂る。
フルーツ白玉、メンチカツと小松菜、豆たっぷりサラダなど
※私の知識では力不足なので、栄養士さんなどに聞いて下さい(笑)

③適度な運動で心身に活力を

・軽度な運動は、血流を改善するだけでなく、ストレス解消となり、心理的にも良い効果があります。
具体的には…ゆる～いストレッチ、ウオーキング、森林浴、犬の散歩など
※外で太陽の光を浴びて、体内時計を元に戻すことが重要です。



ということで、『お花見』に行きましょう。
・しっかり睡眠をとる。
・花見弁当は、ビタミン補給できる具材を使う。
・花見は近所で、散歩のように歩いていく。
・ストレス解消のために、楽しく過ごす。
※ちなみに桜の香りは、抗菌作用、リラックス効果、 鎮静作用、血圧低下作用、咳止め作用、二日酔い防止作用などが期待できるそうです！

さぁ、皆さん、春から何かを始めてみませんか？

（通所リハビリ　カーサ：　新谷・林）

お知らせ

今年はゴールデンウィークが10連休になります。休診日が続きますので休診中にお薬が切れる事のないよう、残薬をご確認ください。
4月30日(火)と5月2日(木)の午前のみ診療致します。

4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)
休診	休診	午前診療 午後休診	休診	午前診療 午後休診	休診	休診

5/5(日)	5/6(月)
休診	休診

通所リハビリテーションカーサは日曜日以外休まず営業しています。皆さんのご利用お待ちしております。

桜だより

今年もいよいよ開花です！

編集後記

今年の冬は雪らしい雪も降らず、通勤もヒヤヒヤすることなく助かりました。少しずつ暖かくなってきて、ワクワクする今日この頃です。春は、進学、就職、農作業など忙しくなる季節ですが、くれぐれも体調に気を付けて、お過ごしください。
（医院外来：森本・西田）

5月から元号が『令和』になります。昭和生まれの私には、舌がうまく動かず、発語しにくいような・・これから暖かくなるので、皆さまも一緒に身体だけでなく、口腔体操も頑張りましょう。
（通所リハビリカーサ：新谷・林）

医療法人社団　井上医院
□　井上医院
□　居宅介護支援事業所　井上医院介護支援室
□　通所リハビリテーション　カーサ

〒667-0103　養父市浅野368-2
HP：www.inoueclinic-yabu.or.jp