

ほほえみ通信

第51号 2016年
春

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/美田昌子
挿絵/三神恵爾



花びら

2016/2/27 三神恵爾

- 第109回健康教室を終えて
 - ピアノに置かれた小さなお見舞い
 - 春の心身の疲れにご注意！
 - 身体活動量と健康
 - 食と健康
- ～オーラルフレイクご存知ですか？

第109回 健康教室(2016年4月16日)

「老化防止から認知症を予防しましょう!!」

今回の健康教室は本草薬膳学院の学院長 辰巳洋先生をお招きして、『老化防止から認知症を予防しましょう』という内容で講演と実演を行っていただきました。私が通信で勉強し、国際薬膳師を取得した学院の学院長です。

辰巳先生は中国のご出身で、中国で医師として勤務されていましたが、ご主人の留学を機に、27年前に来日し、専門学校の講師や、病院の漢方アドバイザーなどの仕事をされていましたが、14年前に本草薬膳学院を開講し、薬膳の普及に努めています。数多くの著書も出版し、テレビ、新聞などのメディア出演や日本各地の講演依頼を受け、忙しくご活躍されています。現在大阪校、福岡校も開院し、今年度は札幌校の開校も目指しています。



今回は「講演」と「実演」の2本立ての盛りだくさんの内容で、1時半から4時過ぎまでの長時間にわたりましたが、27名の皆様が大変熱心にご参加くださいました。

講演

老化の概念

老化は加齢とともに進行する衰退減少で、各臓器・器官の機能的衰退（生理的老化）と、病気が原因で病理的変化が起き、老化現象が繰り上がる（病理的老化）2種類があります。認知症は体の老化と関わる病症の一つです。

老化したくないのは永遠の人間の願いで、秦始皇帝は不老長寿の薬を求め、探させ、見つけたのは日本の明日葉だったそうです。



年齢の計算・加齢と健康

女性は7の倍数、男性は8の倍数で体の変化が起こります。女性28歳（7×4）男性は32歳（8×4）の時体が最も健康な時で、これを過ぎると老化が始まります。30歳を超えると1年に1%ずつ体の機能が低下していきます。脳の老化は20歳から始まります。

女性は49歳で中性になり、足から年を取るので、ズボンをはいた方が年が隠せます。この話の所では、笑いが起こっていました。2000年前の『黄帝内経素問』等で述べられていることは今も当てはまり、時間がたっても人間の構造本質は変わらないのだという話に皆様納得されていました。

老化と認知症の原因・症状・分類・危険因子などに關してもわかりやすく説明がありました。

中医学の認識

中医学では認知症という病名はなく、病症からの記録があります。五臓六腑のどの機能が衰えることにより、どのような症状が現れるのか、どのような性格・気質の人がなりやすいのか等を、表を使いわかりやすく説明がありました。

老化防止のための薬膳処方

中医薬膳学による、合理的な組み合わせの食事は、健康・保健の重要な手段として、現在注目されています。老化防止のための食事は、五臓を補う・血液循環を促進する・体質を増強するなどの方面に着眼して考えられており、特に注目に値します。

次ページに「老化防止に用いる食材と中薬」の表を載せましたので、自分の症状に合わせ、食生活に取り入れて下さい。

実演

今回は3種類の老化防止の薬膳献立を用意いたしました。

①鶏の当帰黄耆蒸し

黄耆（おうぎ）と当帰（とうき）という中薬が2種類入っていましたが、漢方臭くなく、食べやすく体に良いなという感じで、味付けもほとんどしていないのに、味がしっかりついていました。



②胡桃枸杞粥

胡桃、枸杞子（クコの実）、黒ゴマ、大棗（ナツメ）が入ったおかゆです。もち米（温性・体を温め

～健康寿命をのばし生き生きと生きるために～

る)とうるち米(平性)は性質が違うので両方を使っていました。色合いも美しく、食欲をそそります。



③五香麺茶

中国では寒い時期、母親がたくさん作り毎朝飲んでいただとの事です。健康を気遣う母の思いが感じられました。



4種類の実が入っていて煎るなど下ごしらえに時間がかかりますが、作り置きができます。お茶と言うより、濃度が濃い実がたくさん入ったスープのような、おかゆのような感じです。体が温まります。

どの料理も身近な材料ででき、味も美味しく、リーズナブルな料理で、皆様に好評でした。

今回実演した3種類の「老化防止薬膳献立」が欲しい方は、薬局にご用意がありますのでお申し出ください。また、今回使用した黄耆、当帰の生薬(薬膳では中薬といいます)は、星置の「うへの自然薬局」で販売しています。また、小包装(1回分の量)にセットして、クリニック内の売店でも用意しております。

最後に試食をしながら、質問をお受けました。薬膳は敷居が高く高額であると思っていたが、身近な材料でできるのだという意見も頂き、日常に生かしていただけたらと思います。

今回アンケートを取らせていただきましたが、ほとんどの方から「このような薬膳の講演、実演があったら参加したい」とのご意見を頂きましたので、又このような教室を行いたいと思います。

もう遅い(笑)と言わず、今からでも薬膳の考えを取り入れ食養生をし、老化を遅らせ、健康長寿を目指しましょう。

薬剤師・国際薬膳師 美田昌子



老化防止に用いる食材と中薬

作用	食材	中薬
補気 (臓腑の働きを高める)	粳米・糯米・やまいも・じゃが芋・南瓜・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・いんげん・シイタケ・栗・桃・蜂蜜・鶏肉・牛肉・豚の胃袋・豚のマメ・サバ・太刀魚・石持・スズキ・イワシ・タラ・ナマズ・ウナギ・マナカツオなど	朝鮮人参・党参・黄耆・白朮・山薬・扁豆・大棗・蓮子など
養血 (血を養い栄養を提供する)	人参・ほうれん草・落花生・ぶどう・ライチ・豚のレバー・豚足・イカ・タコ・赤貝など	熟地黄・何首烏・竜眼肉・阿膠・紫河車・当帰など
滋陰 (体の中の水分・血・津液・精一を補う)	小松菜・アスパラガス・梨・銀耳(白きくらげ)・ごま・松の実・卵・牛乳・烏骨鶏・豚肉・鴨肉・スッポン・牡蠣・アワビ・ホタテ貝・マテ貝・ムール貝など	百合・麦門冬・沙参・玉竹・枸杞子・黄精・桑椹・女貞子・地黄など
助陽 (臓腑の働きを強めて温める)	ニラ・くるみ・栗・鹿肉・羊肉・ナマコ・エビ・イワナなど	鹿茸・冬虫夏草・杜仲・淫羊藿・菟絲子・肉苁蓉・仙茅など
活血化癆 (血流を良くし流れの悪くなった状態を改善する)	チンゲン菜・甜菜・くわい・にんにく・ねぎ・酢・酒	紅花・川芎・姜黄・鬱金・三七・当帰・桃仁・牛膝・赤芍・山楂子など
行気解鬱 (気を巡らす)	そば・玉ねぎ・らっきょう・なた豆・えんどう豆・みかん・オレンジ・酢・酒	陳皮・青皮・仏手・枳殼・枳実・厚朴・木香・香附子など

～ピアノに置かれた小さなお見舞い～

少し前のこと。仕事から帰ると、物置化している我が家のピアノの上に、見慣れない買い物袋がクシャッと置かれていた。何か入っているようだ。子供たちに「これ何なの？」と訊ねても、こちらを見ることなく、関心なさそうに「知らな～い」と言う。また、「楽器はゴミ置き場ではない！」とお約束の小言を口にするようになるのかと思いつつ、中を覗いてみたところ……あっ、これは……。

更にその少し前、私は時々“動悸”に見舞われていた。自分では心臓の病気を疑い、美田医師に相談し、ホルター心電図検査（24時間の心電図検査）を受けることになった。結果、心電図に問題はなかった。しかし、検査後も症状が続くため、再度医師に相談し、今度は血液検査と超音波検査を受けてみることになった。採血結果、私の動悸の原因は甲状腺機能亢進によるものと判った。その後、他の医療機関において甲状腺シンチという検査を受けたところ、当クリニックの杉村検査技師が検査した結果と同じ、「バセドウ病」という甲状腺の病気だった。

「頭が痛い」「胃が重い」など、体の症状を感じることは誰しもが経験するところであるが、「甲状腺が〇〇だ」と感じることは殆どないと思われる。（大きく腫れている場合などには症状を感じると思われるが）私も自分の「甲状腺」という部分を意識したことがなかったので、古い看護学生時代の教科書を引っ張り出して来て復習してみた。

ところで皆様、甲状腺とはどこにある、どのようなものかご存知でしょうか？それは、のどぼとけの下、

気管の前にあります。縦4.5cm、横4cm程度の大きさの、血液中にホルモンを分泌する蝶の形をした器官です。甲状腺の機能が亢進したり、低下したりすると、様々な症状が現れ、それをきっかけに受診し、病気が見つかることが多いと言われています。ところが、心臓病・更年期障害・うつ病・認知症など、別の病気と間違われることもあるそうです。私は“動悸”を医師に相談し、当クリニックで検査をしてこの甲状腺の病気が発見されました。心配な症状のある方は、どうぞ美田医師やスタッフにご相談下さい。

……子供たちを叱る準備をしていた私の視界に、「貴女の分も買いました」という母の字のメモと、赤い色をした肌着が飛び込んできた。そういえば、正月が明けたころ、申年に赤い肌着を身につけると健康になるとか何とか、母が繰り返して言っていたのを思い出した。私が不在の間にそれを買って届けてくれた母の愛に胸がいっぱいになったのは、残念ながらそのひとときだけだった。その後、折に触れ、「あんだ、病気だとか言ってるけど、絶対更年期が原因だから。母さんの言う事は間違いないからね。」と、更年期障害の診断を下すような言葉を口にするようになったからである。その都度、キーッと猿のように怒り出しそうになる私。この易怒性、甲状腺が原因？

追伸：お陰様で、私の甲状腺機能は薬物治療で正常化しています。甲状腺機能亢進・低下の症状をイラストで紹介しますので、参考にして下さい。

看護師 渡部恵美子



春の心身の疲れにご注意！

1 春は環境変化の多い季節

北海道の春は、雪が溶け気候の変化が特に大きい季節です。気温の高低差によって、体調を崩しやすくなります。また、引越し、職場や学校の新年度のスタートなどによって環境が変化し、気がつかないうちにストレスがたまり、心身が疲労しやすくなります。また、転職や退職や卒業などライフイベントにおいて、何かをやめることをきっかけに、高揚感と不安感が現れ心のバランスが崩れてしまいます。

2 春に起きる睡眠障害

①夜明けが早くなり脳の覚醒時間が早くなる

春になるに従い日照時間が長くなり、早い時間から部屋の中に光が差し込むようになります。すると脳の覚醒時間が早くなり、冬と同じ時間に就寝していても睡眠不足になりがちです。いつも通り眠っているつもりでも、朝の4時過ぎから脳は起きてしまっていて、熟睡している時間が短くなっているのです。

②アレルギー症状により睡眠不足になる場合も

春の睡眠障害の原因として侮れないのは、花粉症などのアレルギー症状です（北海道では、ハンノキやシラカバなど）。日中は鼻水が止まらなく夜は鼻づまりでよく眠れない方もいるでしょう。春が過ぎれば治るとはいえ、ひどい場合は受診し、抗アレルギー薬を服用するなど早めの対処により、睡眠不足を防ぐことができます。

3 心のバランスを整え

春の不調を乗り切るには！

①生活のリズムを整える

ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

②栄養バランスの良い食事をする

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみませす。また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。

③休養をしっかりと取る

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しすぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。日常では笑う時間を作る（TV番組などでも可）、寝る前のストレッチなども効果的です。

④衣類による体温調節をしっかりと管理する

気候が不安定な春には、「重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

⑤夜更かしなどで就寝時間が遅い場合は

30分早めの就寝を！

冬は夜更かしをしても、夜明けが遅いので暗い中でゆっくり眠っていられました。しかし春は早朝から明るくなるので、冬より30分早く就寝し、睡眠時間を確保しましょう。

4 生活習慣を気をつけても

心身不調が続く時には？

不眠が1か月以上続いたり、食欲がなく痩せてきた、会社や学校を休みがちになったなど今まで普通にできていたことができなくなり、生活に支障が出てきた場合は、無理をせずに早めに医師の診察を受けましょう。治療として、睡眠薬や気持ちを落ち着けるお薬などが必要になる場合もあります。

みなさん心身の調子を整えて、

元気よく新年度をスタートさせましょう！

薬剤師 伊勢慎之介





身体活動量と健康



『身体活動量』と『健康』。それは1953年のロンドンから始まりました。モリス博士という研究者が、ロンドン市内のバス会社の従業員における心疾患の発生頻度を調査し、運転手が車掌よりも心臓病における突然死や、心臓発作を起こす人が多かったと発表されました。ロンドン市内を走るバスは二階建てバスです。現在では電子化が進んでいますが、当時は車掌が料金を徴収する為に一日中バス階段を昇り降りしていました。一方運転手は、神経こそ使いますがほぼ座っている状態です。今では、活動量の差が影響している可能性がありそうだと、考えられるのですが、63年前まではそれが分からなかったのです。

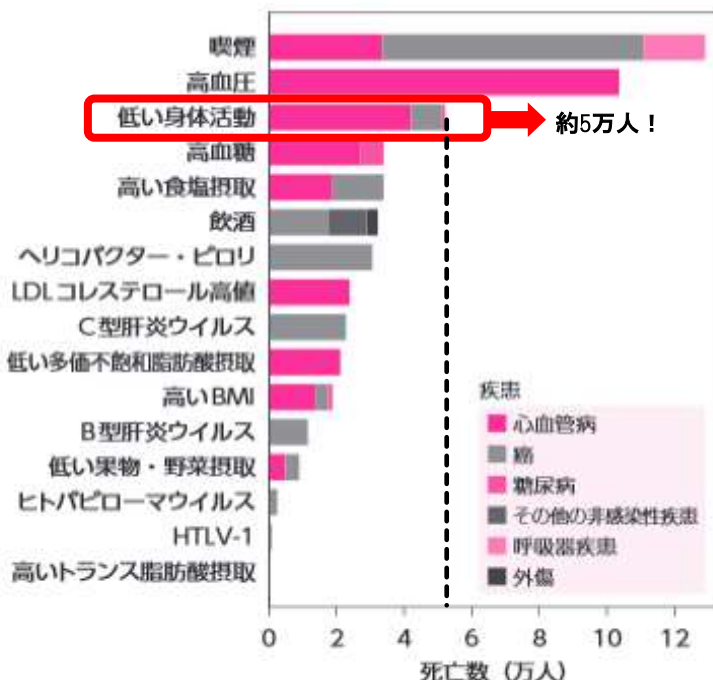
運動する人しない人



右の図は、2007年にいったい何が日本国民の死亡のリスクになっているのか、様々な研究をもとに調査したものです。

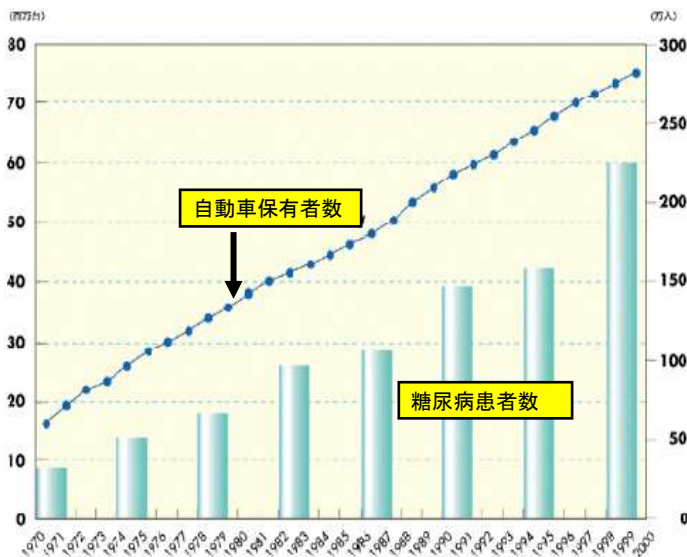
ご覧いただけるように、喫煙、高血圧について、なんと第3位が『低い身体活動』になっています。その総数は約5万人です。特に、心血管病で死亡してしまう確率が高くなることが分かりました。

この結果を見ると私たちが想像していた以上に『身体活動量』と『健康』というものは、深く結び付いているのではないかと思います。



日本高血圧学会ガイドライン2014より引用(一部編集)
Reprinted from Ref 27 ©2011, with permission from Elsevier

公益財団法人健康・体力づくり事業財団HPより引用(一部編集)



上の図は自動車保有者数と、糖尿病患者数の推移を見たグラフです。昭和30年頃にはとても高価なものであった自動車ですが、現在では一家に1台というように、かなり普及率が高まっています。その一方で同じように増えてきたのが糖尿病患者です。原因は様々あると思いますが、これも『身体活動量』の低下が招いた弊害なのかもしれませんね。

すぐそこまでの用事なのに、気づいたら自動車を使っている。こんな経験皆さんにはありませんか。

三種の神器

日本神話に登場する三種の神器。天孫降臨(てんそんこうりん)の時に、瓊瓊杵尊(ににぎのみこと)が天照大神(あまてらすおおみかみ)から授けられたという『鏡・玉・剣』ですが、それになぞらえて、1950年代後半には『白黒テレビ・洗濯機・冷蔵庫』が三種の神器と言われました。1960年代後半には、3C『カラーテレビ・クーラー・自動車』と変化を遂げてきました。では、現在の三種の神器は何でしょうか。私の個人的な目線ですが『スマートフォン・タブレット端末・パソコン』ではないかと思っています。指一本で買い物でも何でもできてしまう便利な時代だからこそ改めて『身体活動量』と『健康』という事を、見直さなければいけないのかもしれないですね。

健康運動指導士 加藤 孝史

食と健康

～オーラルフレイルご存知ですか？～

11月8日は『イイ歯の日』ですが、4月18日も『ヨイ歯の日』だそうです。

食べるためにはなくてはならない歯。ただ1本の歯が痛いだけで、頭痛が起こり、食欲がなくなり、眠れなくなり、元気がなくなります。そんな時に1本の歯の大切さを痛感しますよね。

反対に痛みや異変がなければ歯科を受診することはありませんし、十数年前につくった義歯(入れ歯)が会話中などに簡単に外れるほど合わなくなっても『まだ使えるから』と放置されていたりします。

オーラルフレイルは1本の歯から始まるとも言われています。お口は生きる入口、少し関心をもってみましょう。

管理栄養士 舘入里水

オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルは8020運動と同様に日本歯科医師会が啓発している運動です。直訳すると『口や歯の機能の虚弱』簡単に言い換えると、噛む・飲み込む力が衰えた状態を指します。

歯が痛い時を思い返してみますと、痛くないほうの歯で噛むことが多くなるか、あまり噛まなくても良い食べ物を選ぶようになって、徐々に栄養が偏り体重や筋肉の減少が起こります。

体重の減少とともに義歯は合わなくなり、噛むと痛みが生じるため義歯は使われなくなります。そうすると、歯茎でつぶせる硬さの限られた食品を利用するようになります。オーラルフレイルは口腔内だけの問題ではありません。歯の欠損があることで人前で笑うことが恥ずかしいと感じたり、滑舌が悪く相手に話が伝わりにくくなってしまい外出を避けたりと、社会性の欠如も起こります。

唾液はスゴイ!!

梅干しやレモンを想像するとじわ〜と出てくる唾液、実はとってもすごいんです。消化作用だけでなく、殺菌消毒や保湿による粘膜保護などの効果も持っています。

しかしながら困ったことに、『私、結構歯磨き頑張っているのに、唾液分けてあげます』というわけにはいきませんね。唾液は自分で作り出すほかないのです。

汚れた唾液は危険!! オーラルフレイルと肺炎

高齢者に多い誤嚥性肺炎ですが、食事時のムセなど摂食時の誤嚥(頭性誤嚥)が直接肺炎を起こすことは稀です。睡眠中など無意識のうちに口腔内容物が気道に入り込むこと(不頭性誤嚥)が繰り返されて肺炎を発症することがほとんどで

す。オーラルフレイルのように噛む力、飲み込む力が弱くなると気道に入り込んだ異物を息で押し返す力も弱くなりやすいといわれています。口腔内には500種類以上の細菌が常時存在しており、この細菌を含んだ唾液の誤嚥が肺炎の要因の一つとなります。

おうちで出来る口腔ケア

むし歯や歯周病はもちろん、噛めない食品が増えたり義歯の適合が悪くなったりした時は歯科治療を受けることが大切です。最近は通院治療できない方のために訪問歯科診療を行うところも増えてきました。

当然ながら毎日の口腔ケアも欠かせません。毛先の広がった歯ブラシは定期的に変換しましょう。その他、歯間ブラシやデンタルフロス、マウスウォッシュ(洗口液)などもおうちで出来る口腔ケアグッズです。

歯ブラシ以外の口腔ケアグッズ



みなさんにとっての食べることの意義って何でしょうか？ 内閣府による高齢者の日常生活に関する意識調査では、47.5%が普段の楽しみは『食事、飲食』と答えています。

高齢者に限らず、食べることは誰もが楽しみと感じることの一つではないでしょうか。口は使わないとどんどん衰えます。

健康でいきいきとした生活を送るためには噛める歯を保つことも大切です。ぜひ、歯にも注目してみてください！

唾液腺マッサージの方法(参考) 財団法人8020推進財団



平成28年4月～29年3月の行事予定

平成28年

- 4月16日(土) 健康教室「老化防止から認知症を予防しましょう」
外部講師 辰巳洋先生 薬膳の講演・実演
- 5月21日(土) イベント「ウォーキング」担当：健康運動指導士
- 6月25日(土) イベント「歌声喫茶」
- 7月30日(土) イベント「第5回 健康フェスタ」(診療休診)
「花楽会 花展」「第7回 写真展」
- 10月 1日(土) イベント「患者様との交流レクレーション」
- 11月26日(土) イベント「歌声喫茶」
- 12月17日(土) イベント「クリスマスコンサート」

平成29年

- 2月 6日(月)～3月31日(土) イベント「第8回 写真展」

* イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。

変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。

* 花楽会は4月28日(木)、6月23日(木)、7月30日(土) 作品展、10月27日(木) 12月15日(木)、29年2月23日(木)を予定しています。

* ライフプラスは毎月「アロマ講座」を行います。詳しくはポスターをご覧ください。皆様のご参加をお待ちしています。

薬膳の材料と料理

薬剤師・国際薬膳師 美田昌子

大棗(ナツメ)：薬膳料理にはよく出てくる食材(中薬)で、体力、気力を補います。胃腸機能の調整、血行を良くする、滋養強壮に、また精神を安定させる働きもあります。漢方薬の84処方という多数の処方に入っています。「葛根湯」「補中益気湯」「麦門冬湯」「六君子湯」などはお存知かと思います。疲れたとき、イライラするときにお勧めメニューです。作り置きして、疲れて甘いものがほしくなったとき1～2個召し上がってください。常温で3日程なら大丈夫です。



糖蜜棗：

材 料：ナツメ50g(薬15～18個) 氷砂糖13g 洋酒(料酒、料理酒等)小匙半分

作り方：1. ナツメは充分かぶるぐらい水につけ、一晩おく。

2. ナツメと戻した水、氷砂糖、洋酒を一緒に鍋に入れ、弱火で20～30分間煮る。



ウェルネス館

クリニック本館

リラクゼーション館

〒006-0852

札幌市手稲区星置2条4丁目7-43

(医) 美田内科循環器科クリニック

TEL(011)685-3300 FAX(011)685-3000

URL:<http://www.clinic-mita.com>

診療案内

* 火曜日午後は2:30～

	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00～ PM12:30	○	○	○	○	○	○	休
PM2:00～ PM6:00	○	○	休	○	○	休	休