
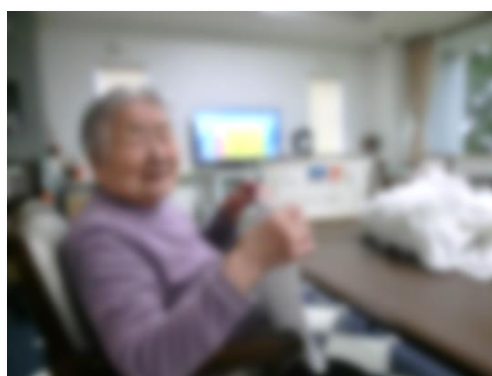
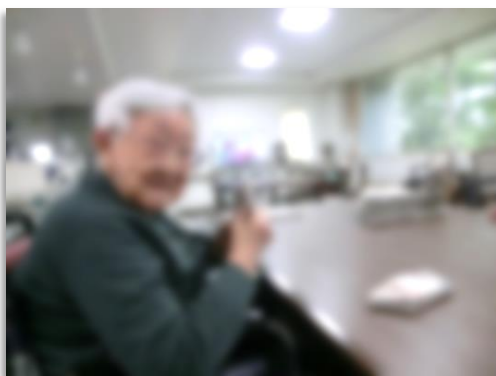


# 健康フレフレ ますだ新聞 11月号



こんにちは！ナーシングホーム野里です♪



当施設では、利用者様とともにくずかごや、お部屋で使う新聞紙で出来たゴミ入れを作っています。折り紙など頭と指先を使った作業は認知症予防など様々な効果が期待できます。そのため積極的に声掛けし参加してもらっています。

最初は「面倒だ」「作り方がわからない」と皆さんあまり前向きではありませんでしたが、職員と一緒に作っていくうちに楽しくなったようで、今ではすすんでお手伝いしてくれています。

その他にも朝使うタオルを畳むことも利用者様にお願いしております。皆さん昔からお家でやってきている方々なので職員よりも上手で、逆に畳み方を教えてくれています。

これからもこの取り組みは続けていきたいと思えます。

(ナーシングホーム野里 小鹿)

## お知らせ

### 水曜日(午後)呼吸器外来

11月 2日 牧口友紀医師  
11月 9日 田中寿志医師  
11月16日 當麻景章たいま医師  
11月23日 祝日  
11月30日 田中寿志医師

### 土曜日(午前)呼吸器外来

11月 5日 田中寿志医師  
11月12日 牧口友紀医師  
11月19日 當麻景章医師  
11月26日 石岡圭子医師

### 広報部より

今年の冬はインフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が心配されています。基本的な感染対策を行い、可能ならワクチン接種を受けましょう。

(編集 大橋)

## 活性酸素を減らす生活術（前半）

～何かにいいこと vol.90～

### 活性酸素って何？

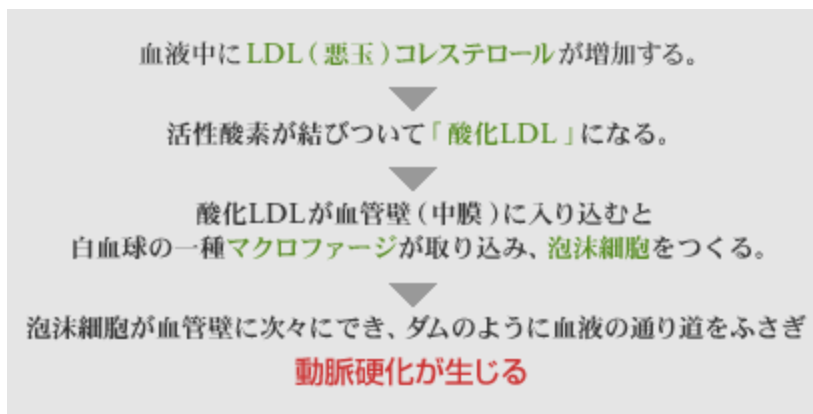
活性酸素が増えると体によくはない…最近そんな話をよく耳にしませんか。肌のしみやしわといった老化現象から、動脈硬化やがんなど多くの生活習慣病の原因として、活性酸素がクローズアップされています。

活性酸素とは、「ほかの物質を酸化させる力が非常に強い酸素」のことです。私たちは呼吸によって大量の酸素を体内に取り入れています、そのうちの約2%が活性酸素になるといわれています。

活性酸素は殺菌力が強く、体内では細菌やウイルスを撃退する役目をしています。ところが**活性酸素が増えすぎると、正常な細胞や遺伝子をも攻撃（酸化）してしまう**のです。

<活性酸素が関与する主な疾患>

動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、がん、糖尿病、胃潰瘍、肺炎、脳血管性痴呆症、アルツハイマー型痴呆症、アトピー性皮膚炎、関節リウマチ、白内障、未熟児網膜症など。



### 抗酸化生活術 1 生活習慣を見直す

私たちの体には、活性酸素から身を守るため、抗酸化酵素などによる防御システムが備わっています。ところが中高年になるにつれて防御力が弱まり、反対に活性酸素の働きが強まって、体のあちらこちらに害（酸化）が及んできます。風邪をひきやすくなった、肌荒れやしみが目立つ、疲れがとれないといった症状がみられたら、要注意です。活性酸素を減らす生活術を、心がけましょう。

<活性酸素を減らすための生活習慣>

●**タバコを控える**

タバコの煙には活性酸素や、その発生を助長する有害物質が数多く含まれています。血液中に入ると、動脈硬化の原因となる酸化 LDL をつくる原因ともなります。

●**アルコールをとり過ぎない**

肝臓がアルコールを分解するときにも、活性酸素が発生します。飲む量の多い人、アルコールに弱い人は、とくに注意が必要です。

●**軽めの運動をする**

激しい運動をすると呼吸量が急増し、活性酸素の発生を促します。反対にウォーキングや水中歩行程度の軽めの運動は、抗酸化酵素の働きを高め、体の酸化を抑えます。

●**ストレスをためない**

ストレスを受けると一時的に血液の流れが悪くなり、これが元に戻るときに活性酸素が発生します。これを繰り返すことで、酸化が促進されます。

●**紫外線をさける**

紫外線に当たると、皮膚細胞でも活性酸素が生成され、シミやしわの原因となります。男性でも外出時は帽子をかぶる、日光に長時間当たらないなどの紫外線対策が必要です。

## 抗酸化生活術 2 食生活を見直す

食べ物には、活性酸素の働きを抑えるさまざまな抗酸化成分が含まれています。たとえばキウイやイチゴ、トマトなどに多く含まれる**ビタミンC**や、ナッツ類、大豆などに多い**ビタミンE**を、「若返りビタミン」ともいいます。ビタミンCやEには、細胞の酸化（老化）を防ぐ働きがあるからです。

抗酸化成分には、ほかにも次のようなものがあります。

赤ワインやブルーベリー、リンゴ、ココアなどの**ポリフェノール**（\*1）、緑茶の**カテキン**、ピーマンやニンジン、カボチャなど緑黄色野菜の **$\beta$ カロチン**、トマトやスイカなどの**リコペン**、豆類やタマネギ、シソ、緑茶などの**フラボノイド**、ゴマの**セサミノール**、ニンニクやキャベツなどの**含硫化合物**、エビやカニの色素**アスタキサンチン**など。

抗酸化成分には面白いことに、3大栄養素（たんぱく質・脂肪・炭水化物）以外の微量栄養素や色素が多いのです。私たちは食事のメニューとして、肉や魚などのメイン料理ばかり考えがちですが、実は添え物の野菜、香辛料、調味料、デザート、飲み物なども、酸化の抑制に大きな役割をになっているのです（\*2）。また抗酸化成分は、色の濃い植物性食品に多いという特徴もあります。

ただ抗酸化成分は、どれか一つを食べれば済むというものではありません。「〇〇が体にいい」と聞くと、それだけを集中的に食べる人がいますが、そうした方法には限界があります。

野球にたとえれば、活性酸素は打者、抗酸化成分は守備陣です。守備陣にイチローのようなスーパースターがいても、すべての打球を追ってグラウンド全体を一人で守ることはできません。それと同じで、どんなに強力な抗酸化成分でも、それぞれの能力（性質や作用の仕方）に違いがあるため、力を合わせないと活性酸素には対抗できません。

**抗酸化成分を含む食品を数多く知っておき、毎日の食事のなかでできるだけ多くの種類をとること…それが抗酸化食生活のポイントなのです。**

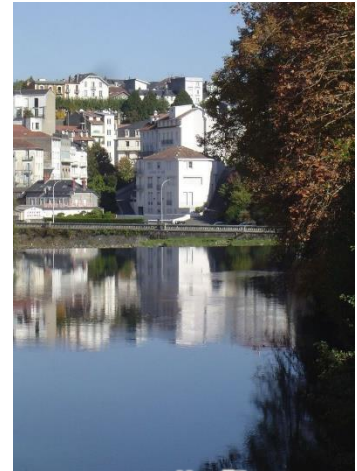
（\*1）ポリフェノールには多くの種類があります。カテキンやフラボノイドなども、ポリフェノール類の一種です。

（\*2）私たちの体内で酸化を防ぐ働きをする抗酸化酵素は、たんぱく質を栄養源としています。したがって抗酸化酵素の働きを活発にするには、良質のたんぱく質をとることも大切です。

（医師 工藤）

## ルルドの泉

フランスのスペインにほど近いピレネー山脈の麓にルルドという町があります。そこに、奇跡的にいくつもの不治の病を治した、と言い伝えられる泉があります。このルルドは、世界中からその「奇跡」を求めやってくるカトリック最大の巡礼地です。1854年に14歳の少女がルルド近くの洞窟付近で薪を拾っていたところ、聖母マリアが現れ少女に向かって言いました。「泉の水で顔を洗いなさい、そしてその水を飲むのです」しかし周りを見ても水はありません。聖母は「洞窟の土を手で掘ってごらんなさい」言います。すると、そこから泥水が湧き出、徐々に聖水へと変化していったのだそうです。そして驚くべき事に、この泉には、病気を癒す力があることが判りました。これがルルドの泉の始まりです。それ以来、世界中から奇跡を求めてルルドの水を求めて不治の病に苦しむ人たちが訪れるようになったということ



ルルドの街

です。ルルドには医療局があり奇跡と認定するには大変厳しい基準が設けられており、これまで奇跡と認定された症例は大変少なく、68件とされております（Wikipediaより）。何千万人もの人が訪れて68件ですので本当に泉の効果なのかどうかはなんとも言えません。ノーベル賞受賞者であるフランスのアレクシス・カレルは若い頃にルルドへの巡礼者に同行し結核性腹膜炎で余命幾ばくもない女性がルルドの泉で沐浴したところたちまち病状が良くなり自分で歩行して帰ったことを目撃しその驚きを本に書いています。詐欺師にまんまと騙された可能性はあるかと思いますが、人間の体は不思議で余命3ヶ月と言われた人が10年経ってもピンピンしていることもありますので案外奇跡は起こるのかもしれない。市内では聖水のお持ち帰り用にペットボトルも販売しているようです。

(内科医師 山辺英彰)