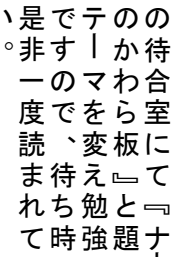

ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
小国町宮原1771-1
電話:0967-46-2121

第17号
（2005年1月）

血管の早期測定をしませんか

若い血管は弾性線維に富むため弾力があり、動脈では心臓の拍動とともに収縮や拡張などの動きが観察されます。ところが、血管内皮に障害が認められると血液の流れに異常が現れ、種々の病態が出現します。

食生活の欧米化、運動不足や高齢化に伴い、動脈硬化症や閉塞性動脈硬化症の患者さんが増加しています。小渕恵三元首相が脳梗塞で倒れられたのは記憶に新しいと思います。脳梗塞は脳卒中（脳血管障害）の一つで、血栓（血の塊り）が脳の動脈を塞いで血流が滞り、脳細胞が死んでしまう病気です。脳梗塞には、動脈硬化が進んで脳血管が狭くなって血栓を生じる脳血栓と、心臓でできた血栓が血流に乗って脳まで流れつき、血流を止めてしまう脳梗塞栓があります。

最近、動脈硬化や血管のつまりを簡単に検査する器械が開発されました。（当院にも導入しています。）四肢の血圧を同時に測定して、足関節と上腕血圧の比を比較して、血管の閉塞状態を測定したり、脈波の伝播速度を測定して、動脈壁の硬さを測定します。検査時間は、約５分で終了します。検査にて痛みを伴うことはありません。血圧を測るのと同じ感覚で気楽に受けることができます。

小渕前首相の睡眠時間は４〜５時間程度。週末もほとんど休みはなかった。しかも、血糖値が高く、心臓も悪かったということです。高齢、ストレス、心臓病、糖尿病という脳梗塞発症の大きな危険因子が、たくさんそろっていたことになります。その他の危険因子として、高血圧症、高脂血症、痛風、喫煙、肥満、運動不足、ストレスや悩みがあると言われています。

危険因子を自覚して管理するのは、最終的には自分の責任になります。現在の血管の状態を把握して、わが身の危機管理体制を見直してみてはいかがですか。

上野の井戸端会議

『ポリフェノール』って何？？

果物や野菜などの植物に多く含まれる化学物質、イチゴ、ブドウ、ナス、黒豆、小豆など赤色や紫色のアントシアン系の色素、お茶の苦みのカテキン類もポリフェノールの一種、その他にカカオや赤ワインなどにも含まれる発ガン性物質の抑制効果やコレステロールの低下など、体に有用な働きをすることが色々と分かってきて、メディアもよく話題になっています。でも要は、”野菜と果物をきちんと食べること”で十分とれるもの。体にいいからと赤ワインを飲み過ぎて肝臓を悪くする人もみられるとか・・・何でもこれがよいからこれだけを沢山とるというのではなく、何でもほどほどに摂りましょう。摂り過ぎてもいけませんものね。

ナース古賀の豆知識

「今年の風邪は胃腸にくるんだって」とよく話を耳にしますよね。最近のニュースで、感染性胃腸炎を引き起こす**『ノロウイルス』**という名前を聞いた方は多いと思います。感染経路は生カキなど汚染された食物や水を加熱しないで飲食することにより感染したり、便や吐物の飛沫が口へ入ったり、便や吐物で汚染されたものに触れた手指などを介して感染します。主症状は嘔吐、下痢、発熱などが突然始まり、１〜３日で回復しますが、特に抵抗力が弱い高齢者や乳幼児が感染すると重篤になる可能性があるとのこと。

常日頃の手洗い、うがいは大切な予防法の１つです。

（毎年風邪が流行しだすと）

「今月の俳句・川柳」

七種の
流れ作業の
一は芹

七種の
歌の順なる
パック詰め

七種の
すずしろは
親指大よ

田崎　湧麓

受付３人娘の俳句日記！

やっとこさ
待った三十路に
春近し　（大分婦人部長）

夜眠い
朝も眠いし
昼も眠い　（元気いっぱい）

一期一会

私、のほほんかあちゃんは今年４０歳代に突入いたしました。一番下の息子が３歳で、保育園の行事などに行き、会うお母さん方皆、２０歳代の若いお母さん方ばかり。私も負けずと若作りしているつもりなんですけど・・・。

最近目にした小冊子に”若さを保つ秘訣”という文字を見つけその箇所を読んだところ、８０歳近くの女性がある病院に受診され、そこでの先生との会話の事が書いてありました。先生がこの女性が７０歳代に見え、あまりにも若く思えましたので、若さを保つ秘訣は？と聞き返ってきた答えが、

「しわが増えてきて、ただでさえ年寄りに見えるのに、背中まで曲がっていたら余計に老けて見えますよね。それから１本の線の上を歩くように脚を出すようにしています。そうすると、歩き方がきれいに見えるでしょう。」

との事でした。私はよく猫背になっています。気をつけてはいるのですがいつのまにか、丸くなってしまいます。やはり背筋をピンと伸ばすと何だかシャキッとしますよね。心も体も若々しくありたいものです。この女性を見習い背筋をピンと伸ばし若さを保ちましょう。

（のほほん）

編集後記

受付の待合室にて『ナース上野のかわら板』と題して毎回テーマを変え勉強になる話ですので、待ち時間にでも是非一度読まれてみて下さい。