

ナチュラルタイムズ

フラワーロード服部内科 2010年2月号 Vol.35

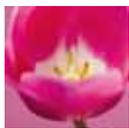
「再検証! アンチエイジング」

暦によると今年の旧正月は2月14日聖バレンタインデーです。いま一度今年の計画を練り直すいい機会です。ほんとうにやりたいことはなにか、具体的なイメージを描いてみたいと思います。また、当院お隣のラインアップの家根谷依里さんがトリノ五輪に続いて2度目の冬季オリンピックに出場。かたや高校や大学などの入学試験も山場を迎えます。家根谷さん、受験生の皆さん、応援しています!



先日、世話人を務める兵庫県保険医協会女性医師の会で、抗加齢学会から講師をお招きして研究会を開きました。通常の勉強会の3~4倍の120名もの医師の参加があり、事務局も発案・企画した私自身も予想を超える反響に驚きました。講師の同志社大学生命医科学部アンチエイジングリサーチセンター教授である米井嘉一先生は、ドクターも40歳を超えると患者さんのことだけでなく自分自身のことでアンチエイジングに目覚めるのですよ、と笑って言われました。

講演会の内容をご紹介します。2008年8月号でも述べましたが、抗加齢をめざす目的は、動脈硬化を予防、寝たきりを防ぐ、認知症を防ぐ、がん予防と皮膚の老化を防いで健康長寿をめざすことで、決して不老長寿を目的としているではありません。老化



度は筋年齢、血管年齢、神経年齢(認知機能)、ホルモン年齢と骨年齢を総合して判定します。病的な老化を防ぐためにはこの5つの因子の調和がとれていることが重要で、平均以上に若い必要はなく、むしろ自分の弱点を知ることが大切です。それぞれの因子に対して医学的な検査方法とその対策が明らかになっています。今回の講演では同志社大学健康体力科学研究センターとの共同研究で歩くことの抗加齢効果を示されました。標準的な1日の推奨歩数一万歩を5ヶ月続けると筋年齢、骨年齢、ホルモン年齢、血管年齢が若返ります。これは身体的な効果とともに目的意識をしっかり持つことがよかったのではないかと分析でした。また印象に残ったことでは、歯周病などの慢性炎症が血管年齢に影響して動脈硬化になること。体を酸化させる活性酸素の成

因の1位はタバコ、2位が紫外線、3位以降に排気ガスや大気汚染、食品添加物や残留農薬、ストレスや飲酒など。いわゆるサプリメントは食事などの不足成分の補充という位置づけでサプリメント自体が健康増進するというデータはまだないこと。理想の食事である和食の欠点はカルシウム不足と塩分過多であること。もっとも大切な因子はやはり神経・精神年齢でそのためには全身運動に加えて手先の細かい作業(楽器演奏や字を書くこと、麻雀などゲーム他)を組み合わせると効果が上がるとのこと。また見た目(外見)の若返りから取り組むとうまくいくことも、等々。『開業医だからできるアンチエイジング』という楽しい演題でしたがなかなか奥の深い分野であることを再認識しました。当院ではすでに骨年齢、血管年齢などを測っていますが今年はこのアンチエイジングに重点を置いて行く予定です。



院長：服部かおる

神戸市中央区布引町3丁目1-7
神戸クリニックビル2階
JR三ノ宮駅より北へ、加納町交差点南
<http://www.hattori-naika.com>
(078)222-5566



病院や診療所を訪ねるときに、

『受診のちょっとしたコツ』 紹介状のこと



初対面の人を訪ねる時、相手をよく知る人にちょっと口添えをしてもらうと双方とも安心して会うことができます。医療機関を受診するときもまったく同様です。まして相談の内容は専門的な身体のことです。主治医の紹介状を持参すれば自分で専門用語を使って説明することは不要です。相談を受ける側も、初めて会う患者さんでも最初から状況がよく把握できますし、行き来のある医師の紹介であれば初回から信頼レベルも高くなります。また診察や検査の結果を後でホームドクターが問い合わせることも出来ます。当院でも他科のことでも病気や健康のことなら何でもご相談いただきたいと思います。

やさしいヨーガからのお知らせ



毎週水曜日に当ビル9階で行っています。どなたでもできる基礎からのやさしいクラスです。ただ今、初回無料チケット配布しています。興味のある方は診察室でお尋ねください。

春のいなり寿司

材料(4人分) エネルギー 697kcal(1人分)

- ・熱いご飯(米2合分) ・甘酢しょうが10g²
 - ・合わせ酢(酢60ml、砂糖大さじ2、塩小さじ2/3)
 - ・油揚げ10枚、{水1と1/3カップ、砂糖大さじ4、酒大さじ3、醤油大さじ3}
 - ・きざみあなご50g² ・菜の花1/3把 ・煎り白ごま大さじ2
- かわりいなり用2種×4個 でんぶ小さじ4、芝エビ8本、木の芽8枚



- 1)炊き立てのご飯(昆布を入れて炊く)に合わせ酢をかけ、しゃもじで切るように手早く混ぜ合わせる。
- 2)菜の花は、軽く塩ゆでして1cm幅に切っておく。
- 3)1にあなご、菜の花、ごまを加え、全体を軽く混ぜ、20等分する。
- 4)油揚げは横半分に切り開き、熱湯で2~3分ゆでて油抜きをする。
- 5)鍋に をを合わせ火にかけ、油抜きをした油揚げを入れ、おとし蓋をして煮る。汁気がなくなったら、ざるに上げて冷ます。
- 6)寿司飯が人肌ぐらいに冷めたら5に詰める。
- 7)変わりいなりは、油揚げにご飯を詰め、上に でんぶ、芝エビを飾る。



編集後記

私事ですが1月23日挙式しました!寒いながらも青空に恵まれ、たくさんの方々に祝福され今まで一番幸せでした。結婚式やその準備を通じて強く感じたのは人と人の繋がりでした。二人だけではなく、家族や親戚、友人、会社...と様々な結びつきが新たに生まれました。とても大勢の方々にお世話になり支えて頂いていることを実感し、感謝の気持ちでいっぱいになりました。この気持ちをいつまでも忘れずにこれからの出会いもひとつひとつ大切に、健康第一でしっかりと人生を歩んでいきたいと思ひます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。(受付Y・K)