

あさのは

平成23年10月28日発行

発行：長岡赤十字病院

長岡市千秋2丁目297-1

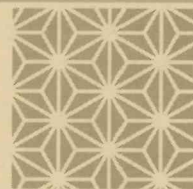
電話 0258-28-3600

ホームページアドレス

<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>

長岡赤十字病院健康だより

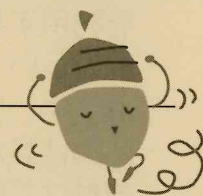
「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたものがあります。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みになる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



予防医学 第10回



アンチエイジング —皮膚編—



アンチエイジングとは「エイジング=加齢」に「アンチ=反抗する」の意味で、年齢とともに進行する老化現象に抵抗するということです。老化とはすべてのヒトに共通の生物学的プロセスですが、そのスピードは個々の生活環境によってずいぶん変わります。私たちは生まれた直後から様々な環境因子にさらされながら、酸素を利用して食べ物を分解し、そこから得たエネルギーを利用して活動していますが、その老廃物として活性酸素という有害な物質が生じます。活性酸素は、細胞を構成する蛋白質や脂質、あるいは遺伝子を損傷して細胞の機能に影響を与え老化のスピードを早めます。活性酸素は、ストレス、紫外線、過食、喫煙、飲酒などによって産生されるため、生活習慣を見直すことで老化を遅らせることが可能です。皮膚は紫外線をあびることで活性酸素が作られ、しみ、シワ、たるみ、黄ばみや乾燥などの皮膚の変化、いわゆる光老化を生じます。したがって、皮膚の老化を予防するためにはサンスクリーン（日焼け止め）が最も重要です。地表にとどく紫外線にはUVAとUVBがあり、おもにUVBが日焼け、光老化、発癌などの原因となります。紫外線量は夏場に多いですが、冬場も雪による反射光がありサンスクリーンが必要です。また紫外線の影響は皮膚のタイプで異なります。日本人は、1. 赤くなるが黒くならない人、2. 赤くなってから黒くなる人、3. 赤くならないで黒くなる人、の3タイプに分けられますが、スキンタイプ1の人は紫外線に対する抵抗が弱いとくにUVケアを心がけなければなりません。サンスクリーン剤にはUVBに対する防御効果はSPF値で、UVAについてはPA値で表記されています。あまりSPF値やPA値の高いものを使用しても効果に差はなく、SPF10~30程度、PA+~++程度のもので十分です。ただし、屋外スポーツなどで汗をかく時には2~3時間おきに塗りなおす必要があります。紫外線予防は手軽にできるアンチエイジングの第一歩です。老若男女問わず明日から皮膚のアンチエイジングを始めましょう。

(皮膚科医師 辻本)

おいしく減塩 ー食事で高血圧予防ー

“血圧が高めですね”と言われた経験はありますか？

『高血圧』とは収縮期血圧（上の血圧）140mmHg以上または、拡張期血圧（下の血圧）90mmHg以上で、どちらかが高くても高血圧といえます。血圧が高い状態が続くと狭心症、心筋梗塞や脳卒中などにかかりやすいため、早めに治療する必要があります。高血圧は食生活、肥満、ストレス、遺伝など様々な原因が考えられますので、まずは生活習慣全般を見直してみましょう。

高血圧予防には、適正体重の維持、規則正しい食事、栄養バランスのよい食事を心掛けながら、血圧と深く関係する塩分を減らすことがポイントです。普段の食事の中で、塩分を控える工夫をいくつかご紹介します。

- ・酸味(酢、レモン、ゆず)、香辛料(カレー粉、こしょう、わさび)、香味野菜(生姜、ねぎ、青しそ)を利用する
- ・おいしい“だし”(かつお節、昆布、干ししいたけなど)で調理する
- ・漬け物、佃煮、干物、ねり製品などは少量とし、上手に利用する
- ・汁物は具たくさんにして、汁を半分にする
- ・味付けご飯、めん類の回数は少なめにする

など、ちょっとしたことですが、毎日の食事の中で少し気を付けるだけでも塩分を減らすことができます。

様々な病気を予防するためには、血圧の管理は大変重要です。血圧の高い方はもちろん、今は血圧に問題ない方や、すでに血圧のお薬を飲まれている方も、食生活に気をつけながら、良好な血圧を維持していきましょう。
(管理栄養士 熊木)

当院の

医療技術職員

業務紹介 Part3

理学療法士の業務紹介

理学療法士を一言でいうなら、「動作の専門家」です。寝返る・起き上がる・立ち上がる・歩くなどの日常生活で基本となる動作の改善を目指します。これらの動作が不自由になると、ひとりでトイレに行けなくなる、着替えができなくなる、食事が摂れなくなる、外出ができなくなるなどの不便が生じます。誰しもこれらの動作を人の手を借りずにしたいと思うことは自然なことであり、動作の改善は日常生活の質の向上につながる大切な要素となります。私達の仕事は主に病気・けが・高齢などにより、それらの動作に障害がある、もしくは障害の発生が予測される人に対して、運動療法（筋力訓練や関節可動域訓練、動きをスムーズにしたりバランスを向上する訓練など）や物理療法（温熱や電気刺激など）などを用いて、できるだけ自立した生活が送れるよう支援をする職種です。

当院では8名の理学療法士が他のリハビリスタッフ（作業療法士・言語聴覚士）や医師・看護師などと連携をとりながら理学療法を行っています。救命救急センターを持つ総合病院という特色から、対象となる患者さんは整形外科・神経内科・脳外科・内科・外科・新生児・小児科など、赤ちゃんからご年配の方まで多岐にわたります。治療や支援の内容については、理学療法士が患者さん一人一人について医学的・社会的観点から身体能力や生活環境等を十分に評価し、それぞれの目標に向けて適切なプログラムを作成・実施します。

今後もチーム医療の一員として、科学的根拠に基づいた理学療法を提供できるよう日々精進していきたいと考えております。

(理学療法士 寺澤)