

健康しるもクイズ



六月には総合検診が実施され、大勢の人が受診されました。皆さんのところへは、もう結果が届いたでしょうか。データの見方はわかりましたか。疑問な点は、保健婦にお尋ねください。

さて今回は、皆さんで「循環器のクイズ」に挑戦してみましょう。

要な時間は10〜20秒です。一時間で一八〇〜三六〇周、八〇歳まで生きるとすれば、一億二六〇四万四千から二億五二二八万八千周も体内を駆けめぐることになります。答えは③。

脈拍は一生のうち何回くらい打つのですか？



①約10億回
②約20億回
③約30億回

成人の脈拍数は一分間に六

〇〜八〇回で、女性の方が男性より六〜八回多く打ちます。乳児の場合は、一分間に一三〇〜一四〇回と非常に速いのですが、加齢とともに少なくなります。七〇歳までに打たれる総脈拍数は約三〇億回といわれています。答えは③。

心臓から送りだされたときの血液の速度は、どのくらいですか？

①時速一・八km
②時速一八km
③時速一八〇km

血液がスムーズに流れるためには、血管にある程度の弾力性が必要ですが、血管は意外と細く、冠動脈の最も太いところでも直径三mmほどです。身体中の血管の中を駆けめぐる血液は、心臓から出たばかりのときの速度は遅く、人がゆっくりと歩くくらいの速度（時速一・八km）です。答えは①。

よく動かす指ほど爪が伸びるって本当ですか？

①ホント
②ウソ

爪はだいたい一日に〇・一mmくらいずつ伸びています。ただし、指によって差があり、足の爪より手の爪の方が二、三倍早く伸びます。

また手の人差し指、中指、薬指が最も早く伸びるので、答えは①。



丈夫な歯で健康家族

今、あなたの口の中に何本の歯があるでしょうか。親しらずを除いて、通常では二十八本の歯が生えてきます。これが、むし歯や歯周病で失われてくるとどうなるでしょうか。

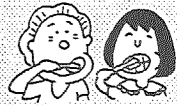
まず、噛みごたえのある食品が食べにくくなります。すると、家族で同じものが食べられなくなり、食事が楽しくなくなります。そのため食欲が低下して、徐々に健康を失ってきます。肉や魚が食べられなくなると、塩辛いものでご飯を食べるようになります。このような食生活のかたよりが、脳卒中を引き起こすといわれています。

自分の歯で何でも食べられる人は、高齢になっても活動的に生活できるのに対し、歯がなくなるとよく噛めなくなると、家の中にこもりがちになり、やがて寝たきりになってしまふ傾向があります。充実した人生のために、いつまでも丈夫な歯と歯ぐきが保たれるように注意してください。

新潟県歯科医師会

歯医者さんが教える……

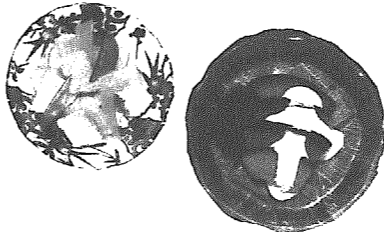
歯の健康



手軽でヘルシー
今月の料理コーナー

今回は、7月13日〜15日に行われた循環器疾患の指導会でとりあげた高血圧・心臓病予防のための食事です。減塩の工夫をとり入れた2品ですので皆さんもぜひ作ってみてください。

A:厚揚げと大根の煮物



B:かぼちゃのサラダ

材料 (4人分)

A 厚揚げ…200g 大根…400g
人参…20g 生姜…4枚
さやえんどう…4枚 (うす切り)
かたくり粉…大1
コンソメ…6g 酒…大2

B かぼちゃ…300g
マヨネーズ…20g 牛乳…10g
ヨーグルト…20g

作り方

A: ①厚揚げは熱湯をかけ1cmの厚さに切る。②大根は厚めの半月に切り、さやえんどうは半分は切りゆでる。人参はたんざくに切る。③2カップの水に酒・コンソメを加えて煮、大根と人参としょうがを煮てやわらかくなったら厚揚げを入れて煮る。水どきかたくり粉でとろみをつける。④さやえんどうを盛りつけにかざる。

B: ①かぼちゃは1cmの厚さに切り、強火で蒸す。②蒸したかぼちゃに①を混ぜてかける。

紙上演説

『人生はドラマ』

第一回健康しるも教室

・保健衛生課
・第5回女性セミナー・高齢者学級

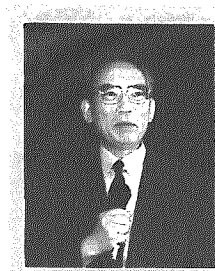
当コーナーでは、先月七日に行われた「健康づくり教室」での講演の内容を、一部抜粋して皆さんにご紹介します。当日は、新潟大学医療技術短大の眞壁伍郎教授が、人生の後半の生き方についてわかりやすく講演してくださいました。皆さん、老後の生き方の参考にしてはいかがでしょうか？

私たちは、生きるために色々な努力をし、寿命はかなり伸び、猿の時代が異様に長くなりました。これからは、人類がこれまで経験した事のない色々な課題を背負っていかねばなりません。

「人生はドラマ」だと言われます。自分の人生を振り返ってみて一番長くて充実していた時とは、子供の頃の本当に満ち足りた時だったと思います。これがある科学者が「川の流れと私たちの歩み」に例えています。川の流れに沿って私たちが元気に歩いている時は川の流れは止まって見え、私たちの足がゆっくりになってくると川の流れはどんどん早く過ぎていく

グリムの昔話に『寿命』という話があります。神様は、世界中の生き物に三十年の寿命を与えようとしたのですが、ロバや犬、猿はそれを断り、それぞれ十八年、十二年、十年の寿命をもらいました。ところが、次にやってきた人間は「短いですね。子供がやっとうと」というときに死ななきやならぬのですか」と言い、ロバの十八年と犬の十二年、猿の十年の寿命をももらうことになりました。しかし人間は満足せず、ブツブツ言いながら去ったそうです。

こうして人間は、三十年の人間らしい人生の後、十八年は子育てのためにロバのように働き、そして噛みつく歯もないガミガミ言っている犬の十二年を過ごし、この爺・婆いつまで生きているんだと見られ、子供にも馬鹿にされながら最後の猿の十年を過ごすのです。そして人生は七十年で打ち止めになるといふのがこのお話です。



新潟大学医療技術短大 眞壁伍郎 教授

私たちが、生きるために色々な努力をし、寿命はかなり伸び、猿の時代が異様に長くなりました。これからは、人類がこれまで経験した事のない色々な課題を背負っていかねばなりません。

「人生はドラマ」だと言われます。自分の人生を振り返ってみて一番長くて充実していた時とは、子供の頃の本当に満ち足りた時だったと思います。これがある科学者が「川の流れと私たちの歩み」に例えています。川の流れに沿って私たちが元気に歩いている時は川の流れは止まって見え、私たちの足がゆっくりになってくると川の流れはどんどん早く過ぎていく

毎日の生活の中で、身体に不調があった時、皆さんはどうしていますか。WHOでは、これまでは薬や手術に頼り過ぎていたとし、「生活の仕方をもう一度振り返る事から、健康のありようを考えよ

という事です。このように考えると、私たち人生とは一体何なんだろうと思います。人生の最初の部分に私たちの重要な部分があるとしたら、後半の人生というのは付け足しの人生なのでしょう。それに高齢化社会になり、私たちは子育てを終えた後も、長い年月を生きなければなりません。そう考えると、人生のドラマでは後半の人生をいかに生きていくかが重要な問題になります。老いてなお生きるという事はどういう事なのか、皆が真剣に考えなければならぬ時代になったんだと思います。健康についても、同様の事が言えると思います。病気をもち続けなくてもお元気に過ごすには、どうすればよいかということです。四十年代後半になると、皆どこか身体に不自由を感じていると思います。それでは、それを抱えながら健康に生きるためにはどうすればよいのでしょうか。



から、家をもっとオープンにし、

人生の後半において、特に問題となるのが人間関係です。若い頃は何事にも一生懸命で、何らかの目標があります。後半になるとその目標が失われていくんです。新潟では自殺が多く、一日に二人が自殺をしているという状況です。特に、二世帯、三世帯家族に多いようです。というのも、病気になるつてもヘルパーや保健婦を呼ぶなからです。「あの家は、嫁も奥さんもいるのに何でヘルパーを呼んだ」ということになるのです。病気のお年寄りは、若い者に申し訳なく思い自殺するのです。ですから、家をもっとオープンにし、

物や自分の身体をも手放し、何か新しい出会いへ向けての旅立ちというのがあるのが、人生の本当に素晴らしい締めくくりになるのではないかと思います。人生の後半を生きる人々の謙虚さ、そして自然を大事に生きる姿が、若い人たちに新しい希望を与えていくんだと思います。

何でも気軽に話し合える場を持つことが必要だと思います。「新しいの電話」では、年間一万件の相談を受けています。そこで感じるのは、私たちはもっと自分の周りの人に心を開いて、人と人の血の通う、肌の温もりの感じるような交わりをしなければだめだろうという事です。

皆さんは死ぬとどうなると思いますか。どんなに波瀾万丈の人生を過ごしても、最後に欲しいと思

うのは「生きてて良かった」という気持ちと、周りの人への感謝だと思っています。何も残せなくても、一緒に過ごした人に「また逢いましう」と言えたらいいですね。人生の後半というのは、