

クリニックレター 2014, Apr.

〒663-8113 西宮市甲子園口 2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL: 0798-65-5111 FAX: 0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

今月の問題

次の①から⑧のなかで、正しいものはどれでしょう。
今回は、アンチエイジングに関する豆知識です。

- ① ジョギングは 週に 2.5 時間以上しないと効果がない。
- ② 寿命を決めるのは、先天的な要因が約 50% である。
- ③ うつ病にかかるのは男性が多い。
- ④ 薬指が長い人はテストステロン値（男性ホルモン）が多い。
- ⑤ カロリーをとりすぎると長生きできない。
- ⑥ カレーライスを食べると前立腺癌になりにくい。
- ⑦ ウォーキングをするだけでは、将来寝たきりになる可能性がある。
- ⑧ 血圧の薬を飲むことで、将来、糖尿病や骨粗鬆症になるリスクが減る可能性がある。
(→正解は裏面をご覧ください)



「目」に効く漢方薬

現代人は、パソコン・テレビ・読書・スマホ・・・と一日中目を酷使する生活を強いられます。ここでは、目に効く漢方薬をご紹介します。

クコシ (枸杞子) : よく知られた漢方薬で、「枸杞の実」のこと。レーズンによく似た形のオレンジ色をした実で、食材としても使われます。ビタミンAが豊富で眼精疲労によく効きます。

キクカ (菊花) : 菊の花弁で、目の炎症・充血をとる効果があります。

ケツメイシ (決明子) : 「決明」とは「目を明らかにする」という意味で、目の充血や痛みにも効くだけでなく、降圧作用、利尿作用、通便作用があります。「はぶ茶」の原料でもあります。

待合室にサンプルを展示している「眼福茶」は、枸杞子、菊花、決明子に、ビタミンCの豊富なローズレッド（ヨーロッパのハーブ）を加えて飲みやすくしたものです。眼精疲労、充血、など、眼の症状でお困りの方に、おすすめしています。

今月の問題：回答

- ① ×
ジョギングはやり過ぎてはだめです。週1~2.4 時間をもっともアンチエイジング効果があると言われており、それ以上すると、かえって健康を損なうとの調査結果があります。
- ② ×
一卵性双生児などの研究から、寿命決定にかかわる先天性要因は25%と言われています。言い換えれば、あとの75%はあなたの努力で寿命を延ばせるのです。
- ③ ×
世界的にみても、女性の方が男性に比べて約2倍もうつにかかりやすいそうです。ただ、自殺者は70%が男性。女性はおしゃべりで鬱状態を解消するが、男性は1人酒になってしまうからとか・・・
- ④ ○
薬指と人差指の長さを比べて薬指が長い人ほどテストステロンが多い傾向がある、という調査があります。
- ⑤ ○
カロリー制限をしたほうが寿命が延びることは、いろんな動物での実験で証明されています。
- ⑥ ○
カレーに使われるクミンというスパイスの成分(クルクミン)に、前立腺癌を予防する効果があります。
- ⑦ ○
運動は、ウォーキングなどの有酸素運動と、筋トレなどのレジスタンストレーニング、それにストレッチを上手に組み合わせることが大切です。ウォーキングのみでは、下肢の筋力(特に大腿前面)が強化されずに寝たきりになる確率が高いといわれています。
- ⑧ ○
高血圧の薬であるアンジオテンシン受容体阻害薬(ARB・・・ブロプレス・ミカルディスなど)には、糖尿病や骨粗鬆症の予防効果があることが知られています。