

# クリニックレター 2017年12月

〒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。

## 続：テロメアはあなたの健康寿命を左右する

前回に引き続き、E・ブラックバーン、E・エベル著「細胞から若返る！テロメア・エフェクト 健康長寿のための最強プログラム」から、テロメアを長く保つための考え方、食べ方、運動などについてお話しします。この本の316ページに、「あなたの1日を改造しよう」というページがありましたので、私なりにまとめてみました。さて、皆さんはどちらの1日を過ごしているのでしょうか？

時間帯	×テロメアが短くなる行動パターン	◎テロメアが長くなる行動パターン
起床	何かを予想してストレスや不安を感じる その日のやることリストを心のなかに思い描く 携帯電話をすぐにチェック	喜びとともに目覚め、「生きてる！」と実感する 意欲的に一日に向かう 物事のポジティブな面を楽しむにする。
早朝	運動の時間がないことを悔やむ	有酸素系もしくはインターバル系の運動をする*
朝食	ソーセージとベーグル	オートミールと果物。ヨーグルトやナッツバター入りのフルーツ・スムージー、野菜のオムレツ**
朝の通勤	ラッシュ、敵対的な考え、時に運転中に激怒	3分間の呼吸休息を実践する
職場に到着	オフィスに着いたらすぐにミーティング 仕事を始める前からあれこれ予想して不安に駆られる	10分間、空白の時間を作るよう習慣づけ、仕事の前に心を落ち着かせる 事態には、起きてから対処
勤務	頭の中で自分を批判	一度に一つの仕事に集中する
昼食	ファストフードや加工食品を早食い	新鮮で精製度の低い材料で作られた食事をとる
午後	甘い飲み物や焼き菓子やキャンディの誘惑にすぐ負ける	(甘いものを食べたいという)衝動を受け流す ストレッチをする
夕食	加工された食品を食べる テレビを見る	加工度の低いホールフードの食事をする
晩	晩の活動や雑事を休みなく続ける。	「今日は意欲的に過ごせたか？」と自問する。1日を振り返り、あなたを幸せにしてくれた出来事に感謝する 入眠前に自律訓練法やストレッチで心身をリラックスさせる

\*寒い冬には早朝の運動はお勧めできません。なるべくお日様が出てからにしましょう。

\*\*もちろん、和食でも結構です。ただし、白米と塩分は少なめに。

## テロメアにやさしいスナック-自家製トレイルミックスのレシピ-

トレイルミックスとは山歩きなどで食べる行動食ですが、たんぱく質が多く、抗酸化物質やオメガ3多価不飽和脂肪酸を多く含むため、日々のスナックとしても用いられます。

《材料の1例》

- クルミ 1カップ
- カカオニブ(カカオ豆を砕いてフレーク状にしたもの) 1/2 カップ
- 枸杞の実、レーズンなどのドライフルーツ 1/2 カップ
- 甘味を加えていないドライココナッツ・フレーク 1/2 カップ
- 生もしくは塩を加えていないヒマワリの種 1/2 カップ
- 生のアーモンド 1カップ

私(西本)はこれまで市販のトレイルミックスは愛用していましたが、これからは自分で作ってみるのもいいですね。

## 水曜日の心療内科外来について

田上真次医師の都合により、1月より水曜の心療内科外来は当分の間休診とさせていただきます。また、藤田昌弘医師が金曜午前(午前)に心療内科外来を行います。

## 予防接種について

### 1) 帯状疱疹(たいじょうほうしん)の予防

帯状疱疹は、小児期に水痘(みずぼうそう)にかかった際に体内の神経節に潜んだ水痘・帯状疱疹ウイルスが、免疫の低下によって活性化して神経や皮膚を攻撃する病気です。帯状疱疹を発症すると、約20%の方は治癒後も神経痛が残る(ヘルペス後神経痛:PHN)とされており、また、近年、高齢者の発症が増えてきているとの報告があります。

帯状疱疹の治療には、抗ウイルス剤が用いられますが、2016年からワクチンによる帯状疱疹予防が可能になりました。すでにアメリカ合衆国では接種が義務付けられているワクチンであり、重篤な副作用の報告もありません。

1回の接種費用は7,560円(税込)で、効果持続は10~15年間とされています。

特に50歳以上の方にはお勧めします。

### 2) インフルエンザの予防

今年は、インフルエンザワクチンの生産過程でトラブルがあり、例年に比べてワクチンの入荷が遅れていますので、ワクチン接種はご予約の順番でさせていただきます。なお、お申し込み当日の接種はおこなっておりませんのでご了承ください。

## 年末年始の休診のお知らせ

12月29日(金)から1月4日(木)を休診とさせていただきます。

### お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場の長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーをお読みにになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。