

体内時計

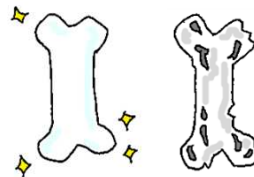
今年は、台風の影響で藤崎八幡宮の秋のお祭りが10月に延期され、新町獅子もそうでしたが、本祭と狐落し(お祭りから日常に戻る儀式?お祭りの打ち上げの宴会)が前後する団体が多かった様です。ちょっと変な感じでした。どんなことにも順番がありそれが前後したり乱れると調子が出ないと感じる人は多いのではないのでしょうか?メジャーリーガーのイチロー選手も、体調や状態を維持するために、試合の日程に合わせて、同じ様に食事や生活を送り、またグラウンドに入った後も決まった順序でからだを動かし準備し試合に臨むそうです。

「規則正しい生活を送ってくださいね。」とよくお話ししますが、昔から生き物には、体内時計といって体の中に時計があり、お日様の動きに合わせて時間が刻まれることが知られていました。お日様が顔を出している時と、お日様が金峰山に沈んでからは、からだのリズムが違い、それぞれの時間帯で色々な細胞が頑張ってくれて健康を維持してくれています。そして今年、時計遺伝子という時間を刻む遺伝子のメカニズムを解明した3人の科学者がノーベル賞をもらい様々なからだの不思議が解ってきています。例えば心筋梗塞や脳梗塞は早朝から午前中に、喘息発作は深夜から明け方に起こりやすいことなど、体内時計と深い関係があると言われています。その他どの時間にどのような薬を服用すれば病気が防げるか等色々な研究が進められているようです

これから寒い時期を迎えます。朝起きる時間、からだを動かす時間、食事を摂る時間、入浴する時間そして就寝する時間などを同じ様にして、からだのリズムを保ってください。そして一番大切なことは「体内時計の時間合わせ」のために空が晴れていても曇っていても、毎朝お日様の光を目に入れる様にしてみてください。きっと時計遺伝子がからだの調節をしてもっと元気にしてくれるはずですよ。

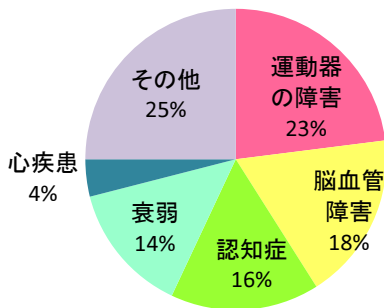
院長 家村 昭日朗

皆さんはご自分の骨の事をご存じですか?
骨が丈夫なのか?そうではないのか?普段の生活では自分の骨の状態は分かりにくいものです。
今回のテーマは、骨の病気「**骨粗鬆症**」です。



骨粗鬆症(こつそしょうしょう)
骨の中がスカスカの状態になり、つまずいて手をついたり、くしゃみをしたり、ちょっとしたことで骨折してしまうなど、骨がもろくなる病気。

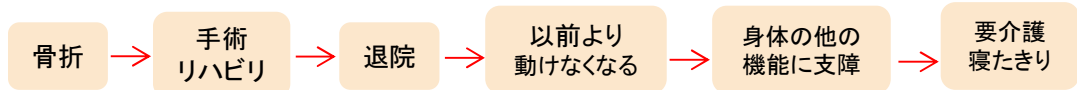
介護が必要となった原因



厚生労働省:平成25年国民生活基礎調査より

介護が必要になった原因 第一位!!

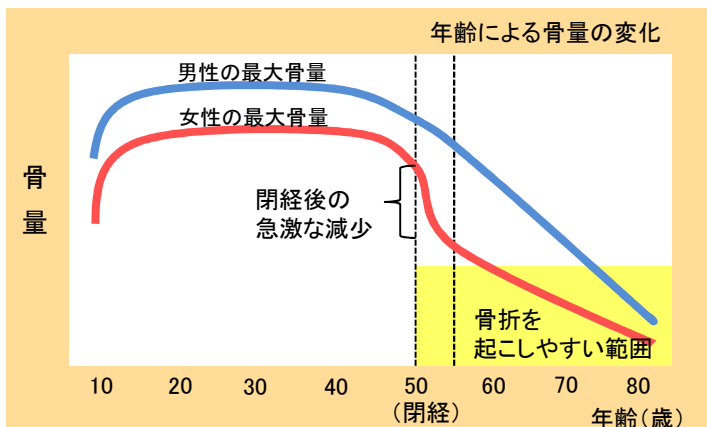
骨粗鬆症で骨折・転倒、関節疾患などの運動器の障害が、寝たきり・要介護の大きな原因となっています。



日本は世界でもトップクラスの長寿国です。健康で生き生きとした人生を送りたいと誰でも願うものですが、実際は多くの方が長い間「健康ではない」状態で過ごしているのです。健康で自立した生活を送れる期間(健康寿命)を延ばすためには、私たちの体や日常の活動を支えている大切な骨を健康に保つことが重要です。

骨量の変化

骨の量は20歳前後でピークを迎え、しばらくその量を維持した後、徐々に減っていきます。特に女性は閉経後に急激な減少が診られ、男性と比べると骨粗鬆症になる可能性が高いのです。しかし、男性も生活習慣病等からの影響で、骨質が悪くなり骨粗鬆症になる事もあります。



武田薬品(株)骨粗鬆症のリスクより

骨は古い骨が壊されて、新しい骨が作られるのを常に繰り返しています。



健康な骨は壊された骨と新しい骨のバランスがとれているので、骨量は変わりません。



骨粗鬆症の骨は、壊される骨に対して、新しく作られる骨が間に合わなくなる為、骨の量が減少していくのです。

骨粗鬆症チェック

自分の骨の状態を知る事は難しいですが、普段生活している時の症状によって、骨粗鬆症の疑いがあるかを確認できます。

例えばこんな症状はありませんか？

- 重いものを持つ時に腰が痛い
- 立ち上がる時に腰が痛い
- 起き上がる時の腰の痛み

その腰の痛み、骨粗鬆症のサインかもしれません！

このような症状も要注意です！

- 最近、身長が縮んできた
- 背中が曲がってきた
- 転んで骨折してしまった

背中が曲がってきたみたい...

上記の様に腰痛は骨粗鬆症のサインです。

骨粗鬆症になると骨が弱くなり、軽い転倒や身体への負担により、背骨が徐々につぶれる圧迫骨折を起こす事もあります。圧迫骨折は強い痛みを感じ、繰り返すと強く腰が曲がり、身長も縮み、慢性的な腰痛となるのです。

軽い腰痛から始まることの多い骨粗鬆症は、放っておくと日常生活に支障をきたすようになり、場合によっては寝たきりの原因となります。もし骨粗鬆症にお心当たりのある方は、お問い合わせください。

次回の朗々たよりでは、**健康な骨になる為の方法**についてお伝えする予定です。
健康な骨を手に入れて、健康寿命を延ばしましょう！！

骨粗鬆症かもしれない！？

まずはお医者さんの診察、検査を！

骨粗鬆症の検査とは？

骨密度検査(こつみつどけんさ)

骨の密度(骨量)を測る検査で、当院ではMD法で測定しています。MD法とは手のX線(レントゲン)写真を撮影し、陰影濃度から骨量を測定する検査で、身体への負担の少ない検査です。

骨粗鬆症と診断されたら

飲み薬や注射薬など、骨が作られるのを促すものや、骨が壊されるのを抑えるものなど、症状に合ったお薬を処方します。

「当たり前、のありがたさ」

息子の髪をバリカンで刈った時の事です。

部活動の決まりで髪の長さを5厘(0.5ミリ)にする必要があり、その期限の前日夜22時、入浴ついでにバリカンで息子の髪を刈りはじめました。ところが「痛っ、痛っ」と息子が言い始めたと思ったら、突然バリカンは動かなくなってしまいました。まだ頭の2/3しか終わっていません。あと1/3、まるで無人島のように残された髪...裸で寒そうにしている息子を早くお風呂に入れてあげなければと思いますが、父親のT字髭剃りも、私の顔そりも全く歯が立たず、最後の砦ハサミの登場です。0.5ミリ、ほぼ頭皮ギリギリの所までハサミを入れて切ります。床屋さんのような立派なハサミでも、腕前でもなく、いつも10分で終わる事が1時間の格闘の末、何とか終了しました。バリカンで綺麗に刈った2/3と、多少の濃淡が気になるハサミ仕上げの1/3。

いつも当たり前にかけている事が、ちょっとした事でできなくなるという不便さ。当たり前の生活にこそ日々感謝して過ごしたいと思いました。 竹本

「朗々たより」に載せていただける方募集しています。

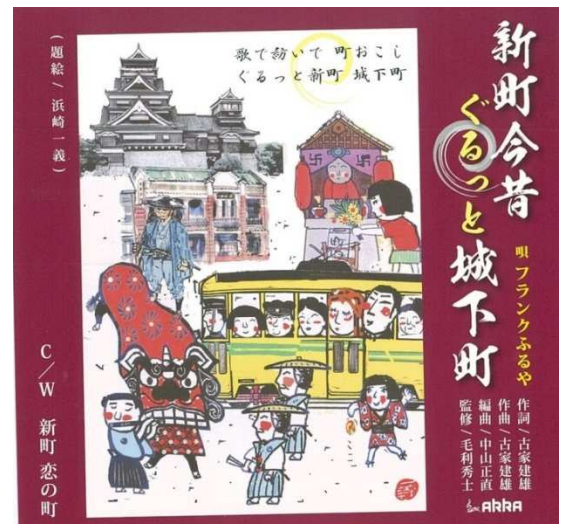
ご自分の文章、絵、俳句、書などの作品を「朗々たより」の中で、紹介させて頂ける方がいらっしゃいませんか？
寄稿頂ける方がいらっしゃいましたら、新町いえむらクリニック 山下 までお知らせください。

「新町今昔ぐるっと城下町」歌詞

一、豊前 豊後路 薩摩路 日向
里程 元標の 札の辻
藤崎台から 花岡 裾野
銀杏城には 清正公ごさる
難攻不落の 石垣武者返し
運河を巡る 舟運 坪井川

二、石積む明八 明十眼鏡橋
魚屋 桶屋 電信町
蔚山 段山 新鳥 馬借
職人町は 上中下
塩屋 裏町 一二三番丁
古い 町名は 歴史を語る町

三、古城堀端 行幸の桜
高麗門町 植木市
子安地蔵は 子どもの祭り
新町獅子舞う 秋のお祭りよ
あんたがたどこさ 肥後さ 船場山
温故知新の 新町城下町



蔚山や段山、新鳥、高麗門など、新町一帯を歌ったご当地ソング「新町今昔ぐるっと城下町」をご存じですか？

今では使われていない旧町名が歌詞にちりばめられ、リズムに乗せて楽しく江戸時代の城下町の歴史を学べる歌になっています。歌詞を監修した一新校区自治協議会の毛利会長も「歌を口ずさみながら新町を散策してほしい」と話されています。CDも発売されているので、気になる方はぜひ聞いてみてはいかがでしょうか。