

とみくり通信 vol.3

2003年 10月

発行元 富永クリニック

not for sale



ようやく涼しくなって、秋らしくなりましたね。今年は気温の変化に体がついていけなくて、体調を崩されている方が多いようです。風邪ひきさんも増えてきました。寝冷えしないように気をつけましょう！食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・いろんな秋がありますが、みなさんもなにかひとつ見つけてみてください。また散歩するのにちょうどいい季節です。紅葉を眺めながら、ちょっと歩いてみてはいかがでしょうか？

健康診断のすすめ

秋は健康診断の季節でもあります。今年1年間の健康をチェックし、来年に向けて問題のあるところを早めに治しておくことが大切です。高血圧、糖尿病、動脈硬化症などの生活習慣病といわれるものは、今は何の症状もなくとも、5年後、10年後に心臓病や脳梗塞、腎不全などの病気にかかる危険が非常に高いのです。これらの病気になると辛い思いをするのは本人だけでなく、家族にも介護などの負担を強いることとなります。がんの中には初期には何の症状も起こさないものが多く、症状が現れたときにはかなり進行している場合があります。がんとの闘いに勝つためには先手必勝で早期診断、早期治療が最有力な方法です。

普段病気知らずを自負する方にこそ1年に1回健康診断を受けてもらいたいものです。神戸市の老人基本健診は9月から11月までです。当院でもやっていますのでお気軽にご相談ください。

がんにかからないために

がんも食習慣、運動習慣、喫煙や飲酒、休養などの生活習慣がその発症・進行にある程度関与することがわかってきました。

がんを予防する物質が含まれている食品は、牛乳、昆布、ワカメ、大豆食品などで、これらには発がん物質をブロックしたり、がん細胞の増殖を抑えたりする働きがあります。キノコ類や白い野菜(にんにく、生姜、玉ねぎ等)にはがん免疫を賦活化する働きのある物質が含まれています。また、野菜や果物に含まれるビタミンA,C,Eには抗酸化作用といって発がん物質から遺伝子や細胞を守る働きがあるといわれています。

逆に、がんの危険因子としてはカビのはえたもの、肉や魚のひどく焦げたところは発がん性があるので取り除いて食べるようにしてください。また、塩辛いものや熱いものは過度にとりすぎないようにして下さい。アルコールの飲み過ぎが肝臓がん、コーヒーの飲み過ぎが膵臓がんの誘因になることが明らかになっています。これらもほどほどにすることが大切です。

タバコには約200種類もの有害物質が含まれています。このうち発がん物質を含む「タール」は、1日に20本吸うと1年でコップ1杯にもなります。非喫煙者に比べがんの発生率が高くなり、特に肺がんでは4倍、喉頭がんではなんと32倍になると言われています。

インフルエンザ・ワクチンを受けましょう！

インフルエンザ・ワクチンの予約を受け付けています。今年は昨年のように大流行するかどうかは今の時点ではわかりません。しかし、新型肺炎(SARS)がもし再び流行し、日本に上陸した場合、インフルエンザと簡単に区別することができません。だから何としてもインフルエンザを流行させてはなりません。そのためにも必ずワクチンを接種してください。