

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]
事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3
湘南桂台自治会事務所内
URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

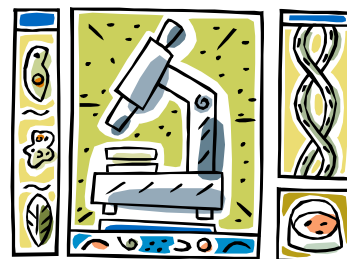
目次

- 1面: 老化に伴う疾病の因果関係について
- 2面: 同上、私の健康法「病と戦う姿勢」
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から
骨粗しょう症の治療 (6)
- 4面: 10月度活動実績他

◆◆老化に伴う疾病の因果関係について◆◆

今や80歳になると4人に一人は認知症に罹ると言われています。高齢化すると何故認知症に罹りやすくなるのでしょうか? このように老化に伴い多くの疾病にかかりやすくなる傾向について、その因果関係について調べてみました。

人間はおよそ38兆個の細胞でできているといわれています。その細胞一つ一つが分裂を繰り返して新たな細胞を生成して体の成長や若さを維持しているのですが、その細胞分裂の回数には限度があって、それを超えると、その細胞は分裂を停止します。分裂停止の細胞がふえると肉体の老化は始まるということになります。細胞分裂回数の上限を上げる程、老化を遅らせることになり長寿命化が期待できます。



一方、細胞分裂の回数の限度を低下させる要因として、第一に、活性酸素の働きがあります。

活性酸素とは通常の酸素分子より活発に他の物質に反応する酸素のことで、呼吸によって肺にとり入れられる酸素のうち約3%が活性酸素と言われております。活性酸素は血液中の白血球の機能を司る重要な働きをしておりますが、一方において、細胞のガン化を促進したり、動脈硬化、糖尿病、アルツハイマー病、パーキンソン病、など老化特有の疾患の促進要因になります。精神的なストレス、大気汚染、喫煙、紫外線/放射線の照射などが、活性酸素増加の要因と考えられています。

第二に、たんぱく質の糖化という現象(メイラード反応)が、動脈硬化、白内障、加齢黄斑変性、骨粗しょう症、アルツハイマー病など加齢性疾患の要因と言われております。糖化したたんぱく質(焼き魚の焦げた部分などが典型例)を食すること、および高血糖症によって糖化したたんぱく質が体内で生成されること、などによって糖化たんぱく質の影響がでます。

第三に、異常たんぱく質の蓄積という現象も、老化を促進し多くの疾患を誘発することになります。たんぱく質という物質は、細胞の主要な構成物質であり、また正常な各種細胞機能を司る物質でもあります。しかし、このような正常な機能を発揮しなくなるたんぱく質(これを異常たんぱく質と言います)も通常は生成されますが、体内には異常たんぱく質を分解する酵素(プロテアソームという酵素)が存在しており、これが異常たんぱく質を分解排除しております。

プロテアソームが減少したり機能が低下することが、老化現象の一要因で、この酵素の異常減少が活性化酸素を増加させたり、たんぱく質の糖化を促進するとも言われております。プロテアソームという酵素の減少、あるいは機能低下自体は、自然な老化現象なのですが、この延長線上に、アルツハイマー病やピック病、パーキンソン病やレビー小体病、筋萎縮性側索硬化症などの疾患があり、正常な老化とこれらの神経変性疾患症候群との境界は、医学的に一線を画しがたい状況です。



以上が、老化に伴う各種疾患の因果関係ですが、医学的には、まだ十分に解明されているとは言い難い分野ですし、有力な治療法が十分確立されているわけでもありません。いわば、医学最先端の分野であります。それゆえ、予防的な見地から、◆食生活上のカロリーの制限 ◆食生活の改善 ◆適度な運動 ◆ストレスを蓄積しない生活に心掛けてください。

ここで述べる食生活の改善とは、◆糖質食材（いわゆるスイーツの類）を抑制すること ◆果糖（いわゆる果実）の摂り過ぎに注意すること ◆高血糖になりにくい食材や抗酸化食材の摂取に努めること、などです。

（横浜市総合保健医療センター所長・岩成秀夫医師の講演より）

私の健康法



病と戦う姿勢

この5月に80歳になりました。両親ともに短命で、二人分を合わせて92歳です。「親の因果が」こんな形で「子に報い」ることもあるのですね。

現役時代に海外勤務をしていた頃、現地で親しくなった医師が言った、「病氣と戦うのは患者本人、医師は助っ人に過ぎない」を信条として、以後40年を生きてきました。2年半前、がんの宣告を受ける直前に、病院側のアンケートに答えて、「がんを発見したら、事実を隠さずに伝えてほしい」と要望しました。戦う相手が何物かを知る必要があるからです。

私の戦う姿勢を認め、患部の写真を見せてその位置、大きさ、そして手術のやり方などの説明があり、それで臨戦態勢が整いました。担当医師をはじめ、医療チーム全員と患者の私との意気込みが一致したこともあって手術が成功したと思っています。

食べ盛りの年ごろに戦中戦後の食料難を味わったせいで好き嫌いがなかったのですが、齢を取った昨今はその日の気分で食べたくない物も出てきて、口うるさい女房の小言を食うことが多くなりました。元々運転免許証を持っていないうえに、数年前から自転車をやめて、歩け歩けで暮らしています。敬老パスを持ちながら、バス停をいくつか歩いてパスすることも心がけています。

本間 陽

わかまちの名医から

骨粗しょう症の治療（6）

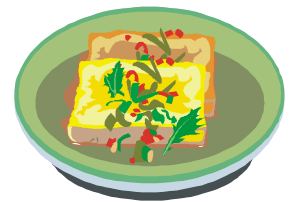
進藤医院院長 進藤捷介氏

サンマや小あじを食べた時に、残った骨を焼いたり、フライパンで炒って食べましょう。昔、だるまストーブの上で焼いて食べませんでしたか。

ニガリで固めた豆腐も、カルシウムを多く含みます。石灰で固めた豆腐は、カルシウムがありません。

味噌汁にも、ニガリを使った豆腐を、たくさん入れて具沢山の味噌汁を作り、具だけ食べて、汁は薄めても飲まないようにしてください。汁を飲むと、味噌や、しょう油に入っている塩分が体に入り、血压に影響します。

湯豆腐、冷奴、煎り豆腐、などいろいろな形を変えて、飽きないように工夫して、毎食少しずつ食べるお話を、前回しました。ニガリ豆腐の白和えも作って、食べてください。



この様に、ニガリを使った豆腐はカルシウムが多く、骨には良いのです。

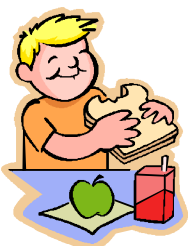
牛乳などの乳製品や、ヨーグルトにもカルシウムが多く含まれます。シチューやカレーに、牛乳をいれて、カルシウムを取れる機会を増やしましょう。

牛乳は、脂肪が多いので、低脂肪の牛乳がよいと思います。いくら牛乳が良くても、飲みすぎると太ってきます。1日1合までです。

砂糖の入ったヨーグルトは、避けましょう。プレーンのヨーグルトをドレッシングなどに入れても良いでしょう。

小松菜などの野菜もカルシウムを多く含みます。炒め物、おひたし、胡麻和え、味噌汁やなべの時、小松菜を「具」に使いましょう。

食事は、昔から「1日に30種類程度の食物を食べましょう」と云われています。量は多くなくても良いのです。その代わりに、種類を多くして、毎回、カルシウムのことを考えながら、献立を作りましょう。



食べる時は、よくかんで楽しく食べましょう。よく噛むと、唾液がしっかり出て、食べ物の吸収もよくなり、のどに食べ物がつかえなくなります。

急いで食べたり、おこって食べると、せっかく食べても、ストレスで吸収が悪くなります。

次回に続く

活動報告

会員のみな様へ

- 10/02 サロン「ぶらっとオアシス」
/02 赤い羽根共同募金（イトーヨーカ堂桂台店前街頭募金参加）
- 10/06 コーディネーター会議
- 10/14 グループ桂台通信 10月号発行
- 10/15 オール世代交流会「ぬり絵」準備
- 10/23 栄区社協利用者団体協議会
防災講演会
- 10/24 会計中間監査
- 10/25 ミセコン（店コンサート）
/25 サロン運営委員会
- 10/27 Nサポーターネットワーク桂台
打合せ



《 活動会員のチケット精算日 》
11月28日（金）午後1時～4時

《 年忘れの会 》
日 時：12月6日（土）午後1時より
場 所：チャイナダイニング 千馬
（大船「餃子の王将」隣りのビル2F）
鎌倉市大船1-26-41
TEL0467-43-1699

会 費：2000円
締切り：11月28日（金）
申し込み先：グループ桂台事務所 TEL894-2735

《インフルエンザ予防接種》
協力会員でケア活動に従事している方は、できるだけインフルエンザ予防接種を受けてください。
予防接種を受けた方は補助（1000円）をいただきますので事務所までお知らせください。

10月度会員数・活動実績
（平成26年10月31日現在）

地域のみな様へ

会 員 数		
協力会員	利用会員	賛助会員
89名	91名*	90名
活動実績	利用者数	15名
	活動員数	19名
家事支援（掃除・料理）	76件	104.0時間
介助（通院等）・介護	9件	19.5時間
その他	0件	0.0時間
合計	85件	123.5時間
事務局電話当番	22日	66時間

《 ミセコン（店コンサート） 》
日 時：11月15日（土）午後2時から
場 所：イトーヨーカ堂桂台店2F
出演：演目
*長唄 小枝実会（湘南ハイツ）
尺八 吉田 秀胤
鞍馬山 勸進帳（尺八入り）他
*栄区少年少女合唱団
そよ風はともだち あしたは晴れる他

*利用会員91名の内10名は協力会員と重複しています。

歌をうたってボケ防止

ボケます小唄

- 1 何もしないで ぼんやりと
テレビばかり 見ていると
のんきなようでも 歳をとり
十年早く ボケますよ
- 2 仲間外れで ただ一人
何もやること ない人は
夢も希望も 逃げていき
歳もとらずに ボケますよ

- 3 酒も煙草も 呑まないで
歌も踊りも やらないで
人のアラなど 探す人
人の三倍 ボケますよ
- 4 ゴルフ、カラオケ、釣り将棋
趣味のない人 味もない
異性に関心 持たぬ人
友だちない人 ボケますよ
（お座敷小唄）



次号は「ボケない小唄」

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)