

ふれあい

発行人
医療法人 メディックアズモ
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平橋本町326-4
TEL.028-636-1511



水は人間のからだの大部分を占める重要な成分です。大人は体重の約60%、赤ちゃんは80%が水だと言われています。血液の流れを良くし栄養分を細胞に運んだり、体内の老廃物を運び出す役割を担っています。水は生きる基本と言えます。「水のとり方」が人間の運命を握っていると言っても過言ではありません。

▼上手な水のとり方

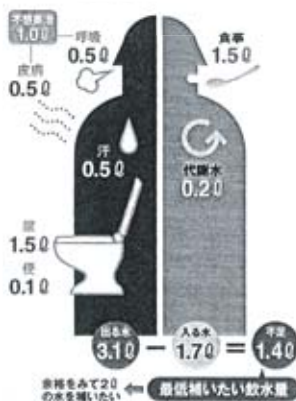
1. 寝る前に1杯～2杯の水を飲む

毎晩コップ1杯の水を飲むことで、朝方に陥りやすい水分不足を予防し、血液がサラサラになり、脳梗塞や心筋梗塞を防ぐ効果があります。特に、高齢者は起床時・入浴前後にも1杯の水を飲んで、血栓予防に役立てましょう。また、水を飲むほどに尿酸が溶け尿量も多くなるので、痛風や高尿酸血症の予防にもなります。

2. 1日2ℓの水分摂取が理想的

人間のからだは、1日に約3.1ℓの水分が汗や尿として体外に出ています。一方、からだに入る水分は、食事などで1.7ℓになります(図)。不足分は1.4ℓですが、水の効用を生かそうとすればそれだけではまだ不十分です。せつせと体内を掃除してもらうためには、多め多めにとった方が良く、1日2ℓを目指したいです。また、体内の水分が減っている高齢者は、老化を少しでも遅らせる

図 体内の水分収支



ためにも水をたくさん飲みましょう。

3. 激しい発汗時には水と一緒に塩分を

炎天下で大量に汗をかいた時は、水だけを飲むと汗が出なくなり熱中症を招きやすくなります。必ず一緒に塩分もとりましょう。また、ビタミンCも失われるのでレモンなどでの補給も忘れずに。

4. 便秘・ダイエットにも有効!

摂取水分が少ないとほとんどが小腸で吸収されてしまい、水分の少ない便は硬くなり便秘を引き起こします。毎日水をたくさん飲めば、血流と便通が良くなり、太りやすい体質も改善できます。

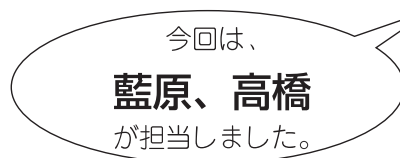
5. むくみやすい人も水を飲んだ方がいい

水を飲むと手足や顔がむくむというのは誤解です。むくみの原因は血液の循環の悪さによるものです。むしろ、水をたくさんとって、血液の循環量を増やしましょう。新陳代謝も活発になり、むくみの解消にも役立ちます。

▼とりあえずお手軽に水道水を

現在水ブームと言われ、アルカリイオン水、海洋深層水、バナジウム水、還元水、天然水などの市販のミネラルウォーターが数多く出回っています。それぞれ色々な特性を持っていますので、上手に飲み分けるのも良いでしょう。

とりあえず、手軽に飲める水と言ったら水道水です。水道水をおいしく感じる方法として、にがり・レモン・炭を入れるのも一つの方法です。また、体温から20～25度低い温度がもっともおいしく感じられ、カルキ臭が気にならなくなるので、10～15度に冷やして飲むと良いでしょう。からだが元気になる水を必ず毎日飲みましょう。



老化 ②

見る機能「視覚」は、40歳頃から低下し始める。高齢者の視力低下のもっとも大きな要因は水晶体の濁り、すなわち白内障である。だが、人工水晶体への置換により、一気に視力が回復するようになった。

今回は、ちょっと恥かしいが流行語に乗せて、医院の裏話をご紹介します。今当院の新年会では、あるテーマを設け、全員が“ひとり言スピーチ”をするのがブームになっている。正確には、私が無理やり恒例にしようとしているといった方がよいが。それ故、宴席とはいえ、皆もいい気分で酒に酔ってはられないようだ。今年は、京セラ名誉会長の稲盛和夫氏がある雑誌で掲げていた「人生の目的」がテーマになった。やや抽象的で哲学的でもあったため、皆、相当に考え悩んでいたようだが、それなりに良いことを言っていたと思う。年代や世代によっても変わるものかもしれないが、皆さんもぜひ、「自分が生きている意味」を考えてみてはいかがだろうか。それで、私はというと、「人生の目的とは、愛する人のために生きること」と考えている。たとえば、私のためを思ってさまざまなことを教え与えてくれる人、私の考えに共感して力を貸してくれる人、私を信じて頼ってくれる人。すなわち、多くの先輩や同僚、友人や家族、そして医院のスタッフや来院される患者さんなど、私を取り巻く人たちがここでいう私の愛する人であり、そのような人のために生きること、そのような人に幸せになってもらえるよう努力することが、私の人生の目的である。大変なことだが、(少し言葉のトーンが下がって) 目的を果たせるようできるだけ努力したいと思う。紹介ついでに、去年は「わたしの夢」がテーマであったが、これもなかなか面白かった。実は、来年ももう決まっているが内緒である。

拙者、聴診器侍。 この度は“ひとりごと”故、主観でもって斬らせて頂きます。

ドクン、ドクン、ドクン、… (心音のつもり)

スタッフのみへんな「なへんだ院長先生 愛する人のために生きるって 要するに 事務長さんのために生きるっていいことですか それっ

てただのお惚気？」って言うじゃな〜い。「でも一、誤解がないように言っておきますけど、私の愛する人は奥さんだけじゃないですから〜」残念!

「軽口をたたくより、言葉の重みを感じとれ」斬り!

ドクーン、ドクーン、ドクーン

「拙者一、なんでこんなところで言い訳なんか言ってるんだろう」切腹!

前置きが前置きでなくなってしまうが、今回は、見る機能「視覚」である。高齢者の視力低下のもっとも大きな要因は「水晶体の濁り」であり、その濁りがひどくなったものが「白内障」である。白内障は、水晶体にあるクリスタリンという蛋白が変性することにより発症する。蛋白の変性は、ブドウ糖が蛋白についたり、酸化することなどにより生じるが、これらは加齢とともに起こることから、白内障は加齢現象そのものともいえる。また、高齢者では近くのものが見えにくくなる「老眼」を生じるが、これも白内障により水晶体が硬くなり、厚さを調節しにくくなった結果である。だが、今では人工水晶体の登場により、一気に視力回復が図れるようになった。大変な

朗報である。

