

ふれあい

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511

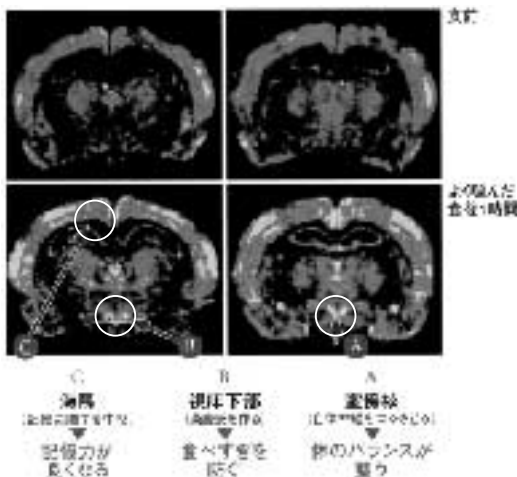


「噛む」という行為は、単純に消化を良くする手段としてだけではなく、「噛む」刺激には身体のような機能を活性化する役割があります。「噛む」ことで脳が働き、体内の働きのバランスがとれ、記憶力も良くなるといえます。

現代人にとっては、「軟らかい」ことが美味しい食べ物の条件で、雑穀類や野草、魚の干物など、硬く繊維質の食べ物が多かった弥生時代に比べて、現代人が食べ物を噛む回数は1/6程度と推定され、ここ半世紀の間にも、咀嚼回数は約半分にまで減少しているということです。

▼脳を活性化する

よく噛んで食べることは、脳の働きと密接に結びついています。よく噛むことで右脳が活性化され、記憶力に影響を及ぼすことも知られて



きました。脳の中で記憶をつかさどる「海馬」と呼ばれる部位は、噛むという行為によって活性化され、鍛えられます。さらに、食べ物を噛むことは脳の血流も良くします。

▼ダイエットにも効果的

よく噛むことによって脳の視床下部が刺激され、満腹中枢が活性化されます。それにより、食べすぎを抑えて肥満防止につながるのです。食前に5~10分程度ガムを噛むと、食べる量が2~3割減り、食べすぎを防げます。

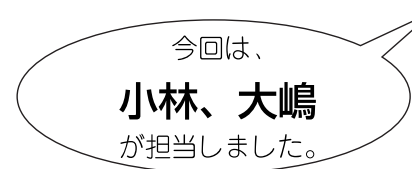
▼唾液の量が増える

よく噛んで食べると、唾液の分泌が促されます。唾液には、消化吸収を助ける・雑菌が繁殖するのを抑制する・活性酸素を除去する等の働きがあることもわかってきました。

▼元気の秘密は口の中にある

餅やスルメ、キノコ類など硬いものや繊維質のものをできるだけ多く食事に取り入れるようにしましょう。しっかりした食感の物を意識して食べることで、そうした食べ物をひと口分、口に入れたら、よく噛んで“お粥状態”にしてから飲み込むようにしてみましょう。

噛む回数の目安は30回程度。リズムカルにたくさん噛むことが習慣づけられれば、情緒も安定し、ストレスも少なくなります。自分の歯が維持できればそれに越したことはありませんが、もし入れ歯であっても、硬いものを噛むことができるよい義歯があればよいのです。自分の歯を維持するのを支えてくれる、または自分に合った義歯を作ってくれる歯医者さんをあきらめずに探してみましょう。



老化

(32)

腎臓の機能は80歳頃になると30歳頃の半分程度になるが、それでも通常の生活には支障はない。だが、水分不足により容易に脱水症状に陥ったり、塩分過剰で血圧が上昇したり、むくみを生じやすくなる。

先日、あるテレビ番組でインド洋に浮かぶ小さな島に住む部族の話をしていました。視力がなんと9.0の人がいるという。あまりにも驚異的な数字なので俄かには信じ難かったが、どうも本当らしい。しかも、ほとんどの住人が4.0以上というから驚く。離島ということで遺伝的な背景もあるのだろうが、生活習慣から来るところが大きいようだ。毎日、澁んだ海の中で素早く泳ぐ魚を追いかけて、遥か遠くの雲の動きを眺めながら、明日の天気を予測するという。画面でも、遠く離れた沖合いで、岸边からの家族の手招きをきちんと確認している様子が映し出された。さらに、タレントの坂本ちゃんが現地に1カ月間滞在し、同様の生活を送ったところ、視力が0.01から0.3と、30倍にも飛躍的に上昇したという。近視や老視は、水晶体の屈折力の低下によるところが大きい。われわれ日本人も、細かな活字に長時間目を通した後は、しばらく遠くの風景や夜空の星を眺め、日頃から水晶体の伸縮性を良く保っておくと、メガネの世話になることがもっと減るに違いない。このようなことを考慮すれば、近視も老視もまさに生活習慣病といえるのではないだろうか。ところで、英語には老眼鏡に相当する言葉が見当たらないが、どうもリーディング・グラス（読書用メガネ）と洒落た言い方をするようだ。老眼鏡と比べると、なんとも響きがいい。物が見えにくくなったことやメガネを掛け替えることの煩わしさを愁うより、年をとると目的に応じてさまざまなメガネが楽しめ、そのうち、老眼鏡はゆっくりと読書に耽るための一品といったセンスである。人生を多く経験した者にしか味わうことのできない楽しみの一つというわけである。以前テレビCMで聞いたようなセリフだが、中高年のみなさん！これからは「なぜ、メガネも着替えないの？」といった乗りで行こうではありませんか。

腎臓は、体の老廃物を尿として排出する臓

器だが、同時に水分や塩分の出入りを調節し、体の中の水分量や塩分の濃度をいつも一定に保つ役割ももっている。腎臓の機能は、30歳頃をピークとして、以後は直線的に低下し、だいたい80歳頃には30歳頃の半分の機能となる。どのような臓器もそうだが、通常の生活ではせいぜいその臓器の最大機能の25~50%程度しか使っていないので、たとえ腎臓の機能が半分になったからといって、通常の生活を送る上ではあまり困ることはない。だが、人間が活着しているといろんな事態が起こるわけで、たとえば、体調を崩して食事も摂れず水も飲めない、暑くて汗がどんどん出るといった事態になると、腎臓は水分や塩分の流出を防ぎ、体の中の水分が不足しないようにする。逆に、塩分を摂りすぎた場合には、塩分を尿に出して、体の中に塩分をため込まないようにする。ところが、高齢者はこのような事態に臨機応変に対応する能力が低下しているため、すぐに脱水症状に陥ったり、塩分過剰に陥り、血圧が上がったり、むくみを生じたりする。また、薬の多くは腎臓から排泄されるので、腎臓の機能が低下する高齢者では、薬の濃度が高くなり過ぎたり、長く残留して思わぬ副作用が出たりする。高齢者の方は、このようなことにぜひ気をつけていただきたい。

