



# KENS NEWS KENS GROUP INFORMATION

ケンズグループの最新情報をお届けします。

## ケンズニュース



2019

129号

9>10  
月号

\* 隔月発行



### 健康で長生きするために

医療法人社団 健生会 理事長

柳川 健

健康は何よりも大切なもの。体調が悪い時、病気になる時に私達はその事をあらためて実感します。そして、健康で長生きしたいと多くの人が望んでいます。本人の生活習慣や遺伝に原因があるわけではなく、原因不明の病気にかかり若くして命を落とす人も少なくありません。しかしながら、生活の中で少し気をつけるだけで健康を維持して長生き出来る可能性が高くなります。今日はその一部をご紹介します。

① 食事： 私達の身体は全て口から食べる物を材料にして作られます。そのため食事内容は健康維持、病気の予防のためには一番大切であると考えます。以前の記事でもご紹介しましたが、科学的根拠のある健康に良い食事は**①野菜 ②果物 ③魚 ④ナッツ ⑤オリーブ油**です。1日3食(あるいは2食)の中に、この5種類を全て入れる努力をすると良いと思います。

そして年齢と生活様式に応じて炭水化物を減らしてタンパク質を増やすことです。よく感じるのは、多くの方が、肉体労働もしないのに炭水化物摂取量が多過ぎるという事です。結果、肥満となり糖尿病等につながって行くのです。

② 運動： 適度な運動は健康維持の為に欠かす事は出来ません。では適度な運動とは？現在一般的には、週に150分以内

上の強度中等度以上の運動をする事が推奨されています。

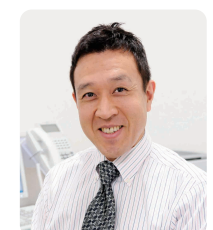
「中等度」の強さの運動とは、自覚的に「きつい」と感じない程度で、運動時の心拍数が1分間100〜120拍以内が目安です。ただし、50歳以上の方は100拍以内を目安にするという良いでしょう。転倒予防のためにも下肢筋力をつける事が大切ですから、一番簡単なのは少しハーパーする位の早歩きを毎日20分以上すると良いと思います。

③ 慢性的な病気の治療： 生活習慣病と言われる糖尿病、脂質異常症(コレステロールが高い病気)、高血圧症がある人は、年齢が若い時からしっかりと治療をする事が大切です。治療とは決して薬を服用する事だけではなく、食事療法運動療法も含めて主治医としっかり話あって取り組んで下さい。その事によって動脈硬化の進行を少しでも遅らせて、脳梗塞や心筋梗塞になる危険性を少なく出来るはずですよ。また、甲状腺炎や膠原病炎症性腸疾患、歯槽膿漏(歯周病)など慢性的な炎症の病気もしっかりとコントロールして下さい。こうした炎症性の病気も動脈硬化と関係が深い事が分かっています。

④ 興味を持ち続ける： 年齢と共に色々な事に興味がなくなり無気力になって行きがちです。逆に高齢になっても仕事



や趣味に没頭している方は気持ちも前向きで、外観も若く見える事が多いです。有名なサミエル・ウルマンの詩「青春」の冒頭にもあるように、「青春とは人生のある期間を言うのではなく、心の様相を言うのだ。」  
老いは心から始まると思いません。皮膚や身体の変化は仕方ないこと。精神的に老いてしまわないように色々な事に興味を持ち続けたいものです。



**柳川クリニック**

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229  
診療時間 \*予約制  
[月~日] 午前 9:00 ~ 午後 12:00  
[月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00  
休診日 祝日、第1・4・5日曜  
9月: 1、16、22、23、29日  
10月: 6、14、27日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

**みなとみらいケンズクリニック**

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 コレットマーレ 3F  
医療モール内  
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136  
診療時間 \*予約制  
[月~日] 午前 10:00 ~ 午後 13:30  
[月~金] 午後 17:00 ~ 午後 19:00  
休診日 原則として祝日  
9月: 16、23、29日  
10月: 14、22日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

**LINE お友だち募集中!**

柳川クリニック @ila0141c  
みなとみらいケンズクリニック @dhp4168l

日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!