

おなご先生

“おなご先生”の独り言in診察室

(39)

今年も残すところ1カ月余り。1年がすーっと過ぎ、また年を取ってしまったかと思つちよーますが、皆さんはどうですかいね。私はまだまだ若いつもりでおーですが、鏡をのぞくとあららーという感じ。いつまでもしわのない若々しい体と心の張りを持って暮らしていきたいなーと日々思つちよーとこです。そこで今回は、少しでも若くいられーやなコツをご伝授！の巻。

Q1・現在の日本人の平均寿命はなんぼかいねー？(2004年厚生労働省調べ、四捨五入、約ですじー)

①男75、女82
②男79、女86
③男83、女90

Q2・ほんなら人間は遺伝子的には大体何年生きられーですかいねー？

①100年②120年③140年

まい還暦とは何ぞや？を思い出いてごしなはい。

まいどつちにしても女が長生きしますけんねー。Q2・ほんなら人間は遺伝子的には大体何年生きられーですかいねー？

①100年②120年③140年

まい還暦とは何ぞや？を思い出いてごしなはい。

第に体力、気力、免疫力が衰えて、いけんやになーますがー。

寿命や老化の遺伝子は、生まれ持つて決まつちよつて、プログラムされると言われちよーます。これを言い換えーと、運命“かもしーません。家系的に長生きのお方さまからは、長寿関連遺伝子がいくつか発見されちよーまして、長生きしなはーお方さまは、この遺伝子を数多く持つちよなはーじゃないか、と言われちよーます。でも、まだ定かじゃあーませんじー。私は長生きの家系じゃないけん、あきらめたら

ましょやー。

まずは、抗酸化物質“をたくさん摂取して身体を傷つける活性酸素を除去しましょやー。活性酸素が過剰に発生すーと、細胞膜、DNAにダメージを与えて老化を促進しましょけんねー。活性酸素の量は、紫外線、放射線、アルコール多飲、ストレス、空気汚染、食品添加物、喫煙によーと言われちよーます。身体にはともと抗酸化力は備わつちよーますが、年を取りなさいと低下しますけんねー。だけん、ビタミンC(レモン、イチゴに多い)、E(ホナギ、ゴマ、ウレソウに多い)、カロテン(ニンジン、カボチャに多い)、リコペン(トマト等に含まれる)、ポリフェノール(黒豆、イチゴに多い)を摂取しなされーといわねー。

次に大切なのは、免疫力“を保つやになさいこと。そーすーとたどえ新型のインフルエンザや何か流行しても心配ありません。そーにはバランスの良い食事を心掛け、十分に睡眠を取り、適度に運動しなさいて肥満を避け、腸内循環“をいすこにしなさいといわねー。腸内循環“は周知の通り悪玉菌と善玉菌がいますが、その中でも善玉菌を増やすやにビフィズス菌を摂取されーといわねー。ヨーグルト、納豆、キムチなどがお勧めですじー。

健康維持にはホルモンバランスも大切ですが、男性ホルモンや女性ホルモンは更年期などで話題になり、よー知られちよーますが、副腎から出ちよー“DHEA”つちゅうホルモンが、加齢と共減少すーことも分かつちよーます。“DHEA”が、あの大切な免疫力を助けーげなです。

男性ホルモンが減少すーと性的欲求、能力がいけんやになーますし、女性ホルモンの減少では骨密度低下や、皮膚の老化などが言われちよーます。また成長ホルモンの減少は筋力、運動能力の低下があーます。だどもこーやつは完全に食い止めることはできません。適度な運動や何にかで低下の程度を少なにしましょや。それでは最後の問題。

Q3・免疫力は青年期からちよんぼしずつ低下していきませんが、老年期には最大時の何%ぐらいになつてしまーですかいねー？

①70%②50%③30%④10%

まー驚きですがー。皆さん免疫力を保つための秘訣を実行しましょや。お父さん！アルコールもほどほどにですじー。そーと何事もポジティブに前向きな姿勢で向かつて行きましょや。私の人生の座右の銘は「1%の可能性があれば、千里の道も一歩よりーあきらめすこにコツコツと！」ですじー。

答え Q1②正確には男子78・64歳、女子85・59歳 Q2②120年 Q3④10%

(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子) 松江市東忌部町)

少しでも若くいられーやなコツを伝授！の巻

