みわ内科クリニック　　第13巻　第12号　　発行日　令和元年12月

クリニック通信

はなみずき

年末年始休診は、12月29日～1月3日です。

インフルエンザ予防接種行っています、どうぞお早目に。

12月のオレンジカフェ保谷駅前は19日(木)です。西東京フルートアンサンブルのミニコンサートがありますので、どうぞご参加ください。

感染予防に、うがい・手洗いしっかりしましょう！

楽観的に生きる人は寿命が長いらしい？

最近、米国から興味深い研究結果が報告されました。生き方と寿命の関係についての研究です。それによると「楽観的志向(楽観主義)が高い人は低い人と比べて寿命が延長していた」ことがわかりました。楽観主義者は85歳を超えて生存する確率が高く、さらに、男女とも楽観的傾向が高ければ高いほど寿命が延びることも分かりました。統計の解釈は難しい面がありますので、楽観的＝長生き、悲観的＝早死に、という単純な解釈は危険です。しかし、楽観的なライフスタイルは、ポジティブ・シンキングにつながり、一方で、うつ状態は寿命に対して悪影響を及ぼすことも知られています。

なぜ楽観的に生きることで寿命が延びるのかはわかりません。しかし、楽観的な人はストレスに対する抵抗力を持っているでしょうし、運動をする、ヤケ酒しない、たばこを吸わないなど、健康的な習慣を有する傾向があるので、これらが複合的に好ましい効果を発揮しているのかも知れません。米国のデータが日本人にも当てはまるか不明ですが、「楽しく生きることが長生きの秘訣」と言われれば、そうかなと思いますね。

Dr. みわの一口コラム： 自転車ツーリングでお伊勢参り

11月の週末に自転車旅をしてきました。折りたたみ自転車を担いで輪行し、天竜川～浜名湖一周です。浜名湖一周は距離的には長くないものの風が強くて大変でした。浜松餃子を食べ、美しい浜名湖畔を走り、途中で三ヶ日バーガーを補給、楽しいサイクリングでした。あまりに楽しかったので調子にのって翌週、伊勢参りを決行。豊橋まで新幹線、豊橋から渥美半島先の伊良湖までサイクリングで移動、そこから伊勢湾フェリーで鳥羽に。水族館に立ち寄り伊勢まで走り宿泊。翌朝、未明からお伊勢参りしました。早朝の伊勢神宮は人もまばらで荘厳な雰囲気でした。おかげ横丁に立ち寄ると、まだ店は開いていない。と思ったら、「赤福本店」のみ開いているではありませんか（朝5時から営業）。なんのこともない赤福餅ですが、朝早くからお参りをした後に、お茶を一服いただきながら食すると、なんと幸せな気分に満たされることか。その後、伊勢街道を北上し松阪まで走りました。伊勢街道は昔の街並みが残る自転車旅にぴったしの素敵な街道でした。　（英人）

～～～　特集　～～～

不眠症の原因は？

　眠れない…と長く苦しんでいる方は多いです。不眠症には原因があります。原因を解決しないと、睡眠薬を飲んでいるだけでは、不眠症は改善しません（もし、あなたが仮に肺炎になって発熱したとします。解熱剤だけ飲んで様子をみますか？やはり抗生物資で肺炎を治療することが必要です。同様に、眠れないからといって睡眠薬だけもらい続けていませんか？眠れない原因を明らかにすることが大切です！）。

　不眠の原因として知られているものがあります。以下の列挙します、心当たりありませんか？

1　生活習慣や環境：例えば夜間勤務の仕事で昼に眠る必要がある、周囲の騒音、明るすぎる、暑さや寒さ、枕やふとんがからだに合っていない、など

2　心理的要因：不安や解決できていない心配事がある。特別なイベントの前に気が高ぶってしまう、など。

3　飲食物や薬の影響：アルコール、たばこ、コーヒーなど。また、薬の副作用が原因のこともあり、ステロイド薬やなどが、不眠症を起こすこともあります。

4　身体的な要因：痛みやかゆみ、せき・息苦しさなど、病気による症状。頻尿のため夜間に何度も目覚めること、など。

5　メンタル的（精神的）な要因：神経症やうつ病など精神的状によって不眠が持続する。

（そもそも加齢のよっても睡眠時間は減少します）

☆　スタッフから　☆

夕方になると童謡「仲良し小道」を鳴らしながら灯油販売の車がやってきます。冬が来たんだなぁとしみじみ。寒さが苦手な私は冬をどう乗り切るか毎年思案しています。家の床暖房はなく、足元が冷え何年か前には足先が霜焼けになりました。こたつがあるけれど一度入ると動きたくなくなる。エアコンは空気が乾燥する。ふと石油ストーブの温かさを思い出し、灯油のにおい、不便ささえいとおしくなってきました。さっそく家族に相談するも却下。それより昨年任務を終えたホットカーペットを買うことになりそうです。寒さを乗り切れればいいかと言い聞かせ、あこがれの石油ストーブはいずれ買おうとひそかに胸に秘めるのでした。　（受付事務　E.S.）

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。

みわ内科クリニック
西東京市下保谷4-12-2メゾン泉１Ｆ
電話　042 (438) 7188　FAX　042 (438) 7187
ホームページもご覧下さい。　http://www.miwaclinic.net