



7月から今年度の西東京市特定健診が実施されます。該当する方は6月中に受診券が届きます。必ず内容をご確認してください。指定された期日までに健診を受けるようにしてください。ご不明な点は受付にご相談ください。

気温が上がり、熱中症になりやすい季節になります。暑さ対策とこまめな水分補給に努めてください。



## やせよりも少し太めが長生き？

昨年に発表された厚生労働省の研究結果に驚いた方は多かったのではないのでしょうか。40歳の時の体格と寿命との関係を調査した結果、**「ぽっちゃり」してる方が「やせ」よりも長生きである**、というものです。もちろん、肥満が良いわけではありません。しかし、やせている人の方が、ぽっちゃりの人よりも6～

7年早死にしたそうです。ここでいう「やせ」とは、BMI(体格指数)18.5未満で定義されたものです。BMIは体重を身長<sup>2</sup>で割ったものですから、身長と体重の関係が以下の方は「やせ」になります。

155 cm	44 kg	未満
160 cm	47 kg	未満
165 cm	50 kg	未満
170 cm	53 kg	未満
175 cm	56 kg	未満

このデータはあくまで統計の結果ですから、「やせ=早死にする」わけではありません。しかし、健康的な生活をしていて年齢とともに体重が少しずつ増えていくことは自然なことです。糖尿病や高脂血症、膝関節痛などがおこらない程度に『太っている』ことは問題ないのだと思います。肥満に対して過度に反応しすぎないようにしたいものです。



## Dr. みわの一口コラム： 息子の柔道の試合に興奮！

ゴールデンウィークに高校生の息子の柔道の試合を見に行きました。中学入学してから6年間続けてきた柔道も、今月で終わりです。中学生の頃に見に行っていたら、時間が取れないのと、『来るな』という息子の言葉にいきそびれていました。久しぶりに息子の柔道をする姿を見て、随分大人になったなと感激！決して強くはありませんが、日曜日も連休も殆ど休まず、練習に通った毎日。きっと試合の成果以上のものを得たのだと思います。団体戦の試合は残念ながら得点差で負けて次には進めず残念でしたが、3分間の試合中ずっと緊張しっぱなしだった私、正直何試合も観戦できません。6月が最後の試合。またこっそり見に行く予定です。



## 口の中を清潔にすることで肺炎を予防

のどの奥は「気管」と「食道」に分かれています。食べ物がのどの奥に進むと、脳からの指令で気管がふさがり食道が開きます。しかし高齢者ではこの機能が低下してしまうので、食べ物や唾液が気管に入ってしまうことがあります。これを「誤嚥」といいます。食べ物や唾液には、細菌が含まれています。これが気管や肺に入ると肺炎が引き起こされてしまいます。これが**誤嚥性肺炎**です。

誤嚥は食事のときだけでなく、胃液が食道を逆流して気管に入ったり、睡眠中に唾液を誤嚥してしまう場合にもおきます。特に、眠っている場合は**誤嚥**は、むせることがないので**要注意**です。実際、誤嚥性肺炎の多くは睡眠時の誤嚥が原因では、と考えられています。

誤嚥性肺炎はお年寄りがかかりやすい肺炎です。さらに、特に**脳梗塞**を起こしたことのある人では**要注意**です。

また、虫歯や歯周病がある場合は、口の中に細菌が増えているため**誤嚥性肺炎**を起こしやすく**要注意**です。

**誤嚥性肺炎の予防には、口の中を清潔に保つことが大切であることがわかっています。マウスケアを行ってください。**

歯磨きや入歯の手入れは、毎食後3回と寝る前の計4回行うようにすることが理想的です。ごしごしと力いっぱい磨く必要はありません。また、虫歯や歯周病がある場合には、きちんと治療することが大切です。口の中を清潔にするによって、**誤嚥性肺炎**を予防しましょう。



### ☆ スタッフから ☆



先日、長野県安曇野市へ旅行に行ってきました。そこで体感したのは大自然のパワーです。手の届きそうな北アルプスの麓で、梓川のせせらぎを聴き、木々から出るマイナスイオンをふんだんに浴び、山葵が育つほど綺麗な水と美味しい空気を沢山体内に取り入れてきました。ふと気付くと細々とした悩み達は全て消され、身も心も元気そのもの♪ 大自然の治癒力に驚嘆いたしました。東京の中でもクリニック周辺は緑の多い地域。休日は自然の中に身をおき、リフレッシュするのもいいですね。(受付事務 H. I.)



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>