

## 健康になれるというその情報…科学的根拠は？

前回に続いて、健康に関する様々な情報について、科学的な根拠があるかないかについて考えてみましょう。

### 「肉を食べるほうが長生きする」というのは本当でしょうか。



健康ブームというものは、確かな証拠が無いにもかかわらず、イメージだけが一人歩きして、いつのまにか「健康常識」として定着してしまっていることがあります。

その最たるものが「肉食は健康に良くない」という健康常識ではないでしょうか。「健康のためにはなるべく肉食を控える」とか「年を取ると肉よりも魚のほうが体に良い」などと言われていました。しかし、肉は体に悪くないどころか、心身の健康を維持するには欠かせない食べ物なのです。

東京都老人総合研究所の調査によりますと、65歳から84歳までの人たちの約20%は、ほとんど毎日肉を食べていて、一日の肉の摂取量は平均45gだそうです。

東北地方で脳卒中の発生が多いのは、動物性たんぱく質を食べる量が少ないことによる低栄養が、大きな原因だと言われています。動物性たんぱく質が不足してコレステロールが少なくなると、脳の深い所にある動脈に梗塞や出血を起こしやすくなると言われています。

私たちの体はほとんどがたんぱく質で作られています。肉の主成分はたんぱく質ですから、肉は私たちの「血」となり「肉」となってくれる貴重なたんぱく源なのです。さらに、肉には鉄分やビタミンB類が多く含まれているので、貧血の予防や筋力を維持する効果も期待できます。

たんぱく質は肉だけでなく、卵、魚、大豆など、多くの食べ物に含まれていますから、肉だけでなく、いろいろな食品からたんぱく質を摂るようにすることも大切です。とりわけ肉のたんぱく質には、体内で作ることができない9種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれています。なお、必須アミノ酸がすべてそろった食品として、肉をはじめとして牛乳、卵、魚などの動物性食品があります。

このように健康に大切な食品なのに、肉はどうして悪者扱いされるようになったのでしょうか。一番の理由は中高年者の人たちが高脂肪、高カロリーの食生活をするのが多くなり、肥満や生活習慣病になる人が増え、その原因の矛先が肉食に向けられたのです。

これに反し、高齢者では肉をひかえる必要はまったくありません。高齢者の健康問題の本質は病気というよりは老化にあります。老化とは骨と筋肉が弱くなる体の変化を意味します。骨と筋肉が弱くならないような食事は何であるかを考えると、飽和脂肪酸が多く、エネルギーに変わりやすい性質を持った食べ物、すなわち肉なのです。

高齢者の認知症や脳卒中、心筋梗塞などは低栄養が大きな原因だとするデータもあります。日常的に肉を食べていれば、貧血や転倒による骨折などのリスクは減り、老化を遅らせる効果も期待できます。

「肉を食べるほうが長生きする」という健康常識には確かな科学的根拠があることがお分かりになったでしょうか。

「もう歳だから」と遠慮せずに、日常の食生活で積極的に肉料理を取り入れて、「丈夫で長持ち」の長寿をお楽しみ下さい。

院長 平井 淳一

## 上市来中学校1年生の皆さん、楽しいコンサートをありがとうございました！！

上市来中学校1年生の生徒さんが当院へ介護体験学習にいられました。午後には患者様へのコンサートも開いてくれました！患者様は大変喜ばれ、涙を流される方もいらっしゃいました。今後日本は要介護者が増加する一方ですが労働力人口は減少が見込まれる為、介護職の人手不足が深刻です。介護の現場に触れて、将来介護に携わるお仕事についてもらえたら私共も嬉しです。



ベッドメイキング

2人1組ペアで装着。  
2人力を合わせてマットを持ち上げながらシーツを折り込みます。



上市来中学校1年生12名の皆様

違う環境で不安な気持ちで来院されたかと思いますが、たくさんの歌や踊りを披露してくださってありがとうございました。患者様も大喜びでした。特にソーラン節は最高でした。今回の介護体験を通して思いやりの心を育み、今後に生かしてもらえたらと思います。

着脱介助  
脱がすときは健康な側から、着せるときは麻痺や傷のある方からしっかり手をにぎり介助します。



七夕飾り付の準備



## あなたが救える命があります 救命処置 AED(心臓救命装置)講習会



日置市消防署の方々によるAED(心臓救命装置)講習会が行われました。最近ではAEDをご存知の方も多いと思いますが、駅や飛行場、劇場などで、AEDと書かれた器械を見かけることはありませんか？

このAEDは**突然の心停止**を起こして倒れた人を、そこにいる人たちがその場で使い、救命処置を行う医療機器なのです。医療資格は必要ありません。使ったことがない人でも使えるように、使い方の指示が音声で流れる設計になっています。

医療機関には様々な医療機器があります。医療職を職業として医療機関内では落ち着いて救命処置を行える者も、普段の医療機器が何もない道でもしも急に人が倒れたら...気が動転してしまうかもしれません。冷静に的確な行動を取るように訓練が必要です。

日置市消防署の方々が実際の現場での経験を基に、臨場感溢れるご説明・実習指導をしてくださいました。救命処置で行う心臓マッサージや人工呼吸の回数や方法も以前と比べて変化しています。心停止を起こした人は、救急車が到着する間にもどんどん助かる確率が減っていきます。私たちやあなたたちが助けられる命があるかもしれません。今度外出されたらAEDを探してみてください。

当番医  
7月20日(月)  
8月14日(金)  
9月21日(月)



博悠会温泉病院

E-mail [hakuyuu-hp@po.minc.ne.jp](mailto:hakuyuu-hp@po.minc.ne.jp)

TEL 099-274-2238

URL <http://www.hakuyukaionsenbyouin.com/>