



VOL. 133

16年 1月 2月

今月の特集

新年のご挨拶

## 新年のご挨拶

### 恭賀新年、本年が皆様にとって佳き年でありますように。

昨年私は還暦を迎えました。自分ではその自覚も実感もないまま毎日をご過ごしていましたが、糖尿病の診療にかかわるようになってから30年、茨城県に住むようになってから25年、そして開業してから14年近くが経ちました。

「光陰矢の如し・・・！」

人類の優秀さと勤勉さは驚嘆に値すると思います。その間、医学は本当に驚くほどのスピードで今も進歩を重ねていて医者をやっているにつれていくのは決して楽なものではありません。

記憶力の減退と体力の減退が顕在化しつつあります。床屋に行くたびに白髪染めをしてもらったり、たくさんの眼鏡を持参しないと文字が読めなくなったりして、自分でも「年をとったな！」と思うことが多くなってきました。日本は戦後豊かさを享受し、それに伴い世界的にみても長寿社会となりました。しかしそれで幸せになったのかというと、人間はなかなかそうならないようです。さらに老人が多くなりすぎた社会（私もその一員となりつつあります）にはさまざまな問題が指摘されています。きっと皆様もご家庭やご本人のことで問題を抱えていることでしょう。そんななかで当院に通院中の先輩方の多くが、年をとってご病気があっても背筋を伸ばして毎日を前向きに生きる姿に触れ、我々スタッフは励まされています。どうしたら笑顔で暮らせるか、イキイキと毎日過ごせるか、それを今年も皆様を見習って、日々考えながら一年を送りたいと思います。

私の趣味はフライフィッシングで、とくに昨年から積極的に釣りに出かけようとしています。昨年は秋田、北海道、琵琶湖、ハワイ、ニュージーランドに遠征することが出来ました。どこでも運よく良い釣りができました。今年も積極的に遠征に行ってみたいと思っています。皆様への恩返しも私が健康でなくては果たせません。年をとって運動したい気持ちは以前よりも減りましたが、釣りのためと思って体を動かすのは不思議に億劫ではありません。釣りでリフレッシュして、医学の進歩についていくための勉強も自分のできる範囲で怠りなく励み、丁寧な仕事を心掛けるつもりですので今年もよろしくお祈りいたします。

＼(^o^)／力を合わせて今年も良い年にしましょう！

### 健康に歳をとりましょう

管理栄養士 川島容子

健康年齢は、大きく分類すると次の5つが関与しています。

- 1 血管年齢 脳卒中 動脈硬化 糖尿病合併症
- 2 神経年齢 脳の働きに深く関係します。
- 3 骨年齢 骨粗鬆症 変形性関節症
- 4 ホルモン年齢 運動・質の高い睡眠・蛋白質の摂取の影響を受けるとされています。
- 5 筋年齢 40歳過ぎると適度な運動が必要です

これらの加齢原因の一つとしてAGEs (advanced glycation end products: 終末糖化合物) があります。AGEsは体を構成する蛋白が糖化されて生じるもので、これが多いと細胞機能を障害されます。糖尿病などにおいてAGEsは増加します。過度な糖質摂取や脂質摂取が体を構成する蛋白質を劣化させて、加齢を早めてしまうのです。その意味で老化防止には生活習慣の見直しが必要であるという事になります！

老化を早く進めないために

- 1 過度な糖質の摂取は控えましょう！
- 2 午前中はなるべく日にあたるのがおススメ！
- 3 ウォーキングを生活習慣に！
- 4 睡眠時間を6時間以上とりましょう！

今年も皆様に健康に歳を重ねて頂き、元気にお会いしたいと我々も願っています。少しでもお役に立てられるように頑張りますので、よろしくお祈り申し上げます。

### 休診のお知らせ

1月～3月の診療予定です。宜しく御了承ください。

月	S	M	T	W	T	F	S
1月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31	1/9(土)午後の受付は4時まで					
2月	S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	2/24(水)午後の受付は5時まで				
3月	S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5	
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

60歳になり、今年も頑張りたいと思います。「私の履歴」も現在まで来てしまい、今後どのようにしたら良いかちょっと考え中です。今年も皆様にとって佳き1年でありますように衷心よりお祈りします。