



**6月より 麻しん風しんの予防接種費の一部助成  
が始まります 配布された無料クーポンを  
ご持参ください(予約は不要です)**

人は誰しもが加齢と共に動脈硬化が進行する為、それが原因となつて脳梗塞などの成人病に罹患する人が増加していきま  
す。それゆえ動脈硬化を進行させない為、血糖やコレステロー  
ルが高くならない様な食生活や運動が大切だというのがもは  
や一般常識となっております。

即ち「又は血管とともに老いる」というのが従来の医学会の  
定説であり、一度動脈硬化が進行すれば戻らないとされてしま  
したが、最近はそのうちではなく、有酸素運動を続ける事によつて  
血管は若返るといふ報告がなされる様になつてきました。

ある大学のスポーツ医学の実験によりますと一般学生に一  
日一時間の自転車こぎを二ヶ月続けさせた所運動開始前より  
も動脈が柔らかくなり、中高年者に対しての研究でも同様の結  
果が出たとの事。更には運動を止めると一ヶ月後には元の硬さ  
に戻つたとの事があります。

どうして有酸素運動により血管が柔らかく  
なるのかという事ですが、そのメカニズムは次  
の様に考えられております。運動をすると血管の内側にある内  
皮細胞が血流でこすられ、その刺激で血管を柔らかくする一酸  
化窒素などの物質が放出される為だとされております。

一口に有酸素運動といってもジョギング、ウォーキング、水  
泳、自転車、エアロビクスなど色々ありますが、それぞれの人  
に合った強度の運動を行うのが良いでしょう。時間としては一  
日三十分から一時間が目安ですが、最初は十分や十五分くら  
いから開始しても良く、要は途中で止めず長く続ける事が血管を  
柔らかく保つのに重要なポイントです。

さて新緑の季節がやってきました。皆を悩ませていた杉ヒノ  
キ花粉の飛散もおさまリウォーキングには最適な時期です。  
緑地公園などで樹々の緑を肌を感じきれいな空気を吸つてウ  
ォーキングするのがとても体に良いでしょう。

院長 西村 幸

院長 西村 幸



今年もツバメが戻ってきてくれました。そしていつも思  
うこと。「同じツバメが戻ってきたのかなあ？」ツバメに  
足環を装着した調査の結果ツバメは生きてる限り翌  
年もほぼ同じ場所に帰ってくるそうです。しかし同じ  
相手と戻ってくるかという翌年は別の相手と夫婦に  
なることが多いそうです。ある調査の結果26組の夫  
婦のうち再び夫婦になったのは9組とのこと。「再婚」  
した9組全てが♂が先に巣に到着するか同時到着。  
♀が先に到着した場合は別の♂と夫婦になったそう  
です。そしてツバメの7~8割は2回繁殖に戻って来  
れる位で1歳まで生き残れないので子孫を残せる条  
件を厳しく見極めるそうです。また別の調査では4年  
連続で同じ巣同じ夫婦がヒナを育てた例もあるそう  
です。健康で相性のいい夫婦は長続きするそうです。  
13年の長生きツバメのいるそうです。

今日は経験に基づいて(ちょっと恥ずかしいですが)睡眠時の無呼吸に  
ついてお話をさせていただきたいと思ひます。いつも大地を這うようなイ  
ビキと就寝後の頻尿に私は睡眠不足になり悩まされてきました。いつも  
のことと思つて過ごしてきたある日のこと「心臓の具合が良くない」と  
言いだし病院へ行き検査等を本格的に始めたところ不整脈を発見しまし  
た。本人は医者なので分かっていたのですが心配をかけるので話さな  
かったようです。しかし病状は深刻で手術することとなりました。その際  
の入院で睡眠時無呼吸症候群も見つかりました。確かにイビキの合間に  
苦しうなつたり息をしてないように思ふこともあり起こすことも  
度々ありました。睡眠時の無呼吸は心臓のストレスとなり心臓の具合も  
悪くなり悪循環とのことでした。本人は寝てるつもりでも実は無呼吸で  
苦しくて寝てなかったわけです。寝てない(起きてる)から頻繁にトイ  
レに行きたくなつたり日中にも寝不足なので眠くなります。不整脈の手  
術では麻酔をかけようにも麻酔で眠ると無呼吸で心臓が異常な動きをす  
るため起きてるような寝ているような絶妙な麻酔の掛け方で痛い時は自  
ら合図を送りながらの手術となりました。イビキと簡単に考へているの  
は命取りです。当院では簡単な検査で無呼吸を発見できます。もちろん  
保険でできます。心配な方は是非是非ご相談ください。現在では機器(シ  
ーパップ)をつけて寝るようになりイビキもなくなり本人も私も睡眠不  
足から解放され元気いっぱいです☆多しそして最後に心臓に悪いのは“深  
酒”とのことでした。寝る前に水分を摂りすぎると頻尿となる上にアル  
コールで水分を排出し反対に水分不足となります。お酒はほどほどにで

ツバメは渡り鳥で色々な環境を察知し居心地の良い環境  
を選びます。自然の摂理に適った巣は風水的にも良く総  
じて良い場所として縁起がいいとも言えます。



## 編集後記

楽しい連休をお過ごしください

また楽しいお話し聞かせてくださいね(\*~\*)