

東陽病院 鈴木健士 内科医師

また他の代表的な病気として脳卒中があります。これは高血圧などが長い年月の内に脳

はき出す力も弱くなっていることなどによる所が大きいといえるでしょう。

光町のみなさんこんにちは。大分暖かになってきましたが、今年の冬は風邪に苦しまれた方も大勢いらしたかと思えます。特に御高齢の方は大変だったのではないのでしょうか。今回は高齢者の健康についてお話したいと思います。

代表的な病気の一つに心臓の病気があります。よく心不全という言葉が耳にされると思いますが、これは一つの病気の名前ではなく、心臓の機能が低下している状態という意味です。正直に言いまして御高齢の方なら誰でも若い頃に比べればある程度は心臓の機能も落ちていて当たり前です。普段は何の異常もなくても何か体に負担がかかった時の余裕というか予備能力が落ちているのです。ですから病気をした時などに今まで表れて来なかった機能不全が出てくることがあります。そういう意味で私は人間80歳を超えれば誰でも軽い心不全はあると考えた方がよいのではないかと思っています。またこれは体のどの臓器にも言えることだと思います。例えば高齢者に肺炎が多く、また治りにくいのには細菌やウイルスに対する抵抗力が弱く、痰をはき出す力も弱くなっていることなどによる所が大きいといえるでしょう。

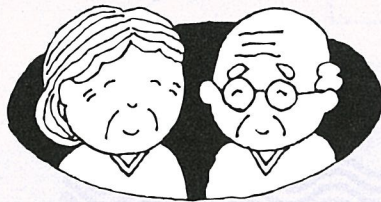
# 健康への

## メッセージ

シリーズ 66

### 高齢者の健康

の血管に動脈硬化を起し、出血や梗塞(血管が詰まって血液が流れなくなってしまう事)を起こしてしまいう病気で、そのため脳の一部が死んでしまい、片側の手足が動かなくなったり、呂律が回らなくなったり、意識状態に障害が出たりします。一度死んでしまった部分を元に戻すことはできませんが、リハビリテーションを行うことで、ある程度の回復が望めます。しかし、



御高齢の方の場合、一度失った機能を取り戻すのは並大抵ではなく、リハビリも大変なものです。

こうしてみると高齢者の健康は非常に危ういバランスの上に成り立っているようにみえます。事実そう言える部分はあるのですが、御高齢の方はその年齢まで上手にバランスをとり続けてきた、その術に長けた方でもあるわけですから、自分の体が若い頃とは違うことを承知し、あまり無理をせず、食事に気を付け、睡眠を十分とる、などのことを言われずとも身に付けているのです。今後も今までと同様健康に留意し、ますます元気に頑張りたいと思います。

※東陽病院の休日当番日

5月23日(日) 午前9時～午後5時

医師2名が待機・来院の際は電話を ☎ 1335



ほんの

＝町立図書館＝  
☎ 3311

## 赤ちゃんに読んであげたい絵本 ②

(2～3歳向け)

小さいお子さんをお持ちのお母さんへ、こんな本を読んであげてはどうでしょうか。

### 『三びきのやぎのらがらどん』

マーシャ・ブラウン／絵 福音館書店  
名前はどれもがらがらどんという三びきのやぎ。山の草場へいく途中の谷川の橋の下にすんでいる怪物のトリルは、このやぎたちをひとのみにしようと、まちかまえていました。有名なノルウェーの昔話。

### 『ぶたたぬききつねこ』

馬場のぼる／作 こぐま社  
絵も楽しめるしりとり絵本。ぶた/たぬき/きつね/ねこ!最後は、何かな?

### 『ぐりとぐら』

中川李枝子／文 大村百合子／絵  
福音館書店

お料理の大好きなねずみのぐりとぐらは、ある日、森で大きなたまごを見つけます。持って帰ろうとしますが重くて動きません。そこで2ひきは、とても良い事を思いつきました。

2～3歳児は、自分から表現することに興味を覚え、言葉を自分のものにしていく時期です。繰り返しが多く言葉のリズムを楽しめる昔話などは、子供も安心して絵本の世界に入っていくことができます。良い本とは、絵だけで話の筋がわかる本です。いつも身近に本を置き同じ絵本を何度も読んであげてください。



5月の休館日

6日(木)、7日(金)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、28日(金)、31日(月)