

# 東陽病院 だよりの

## 冬を元気に 過ごすために



東陽病院院長

桜井 稔

明けましておめでとうございます。皆様元気に新年を迎えられたことと思います。めでたい季節とはいえ、気候の方は更に厳冬に向っています。人々の健康にとって、特に病人や老人にとっては一番怖い季節でもあります。事実一年中で死亡される方の一番多いのも、この季節です。寒気という重大な危険因子が人間の抵抗力を弱め、その際に感冒やインフルエンザ等が侵入し、気管支炎や肺炎等をひきおこします。腎臓病や心臓病等の慢性病の方々がこれ等

の感染症におかされると重大な状態になります。特に日頃高血圧、狭心症、動脈硬化症等のある高齢の方は、寒さのために更に血圧が高くなり、脳出血、脳血栓、心筋梗塞等の重大な結果を引きおこしがちです。

そこでこの冬を元気に過ごすための心掛けを、思いつくままに述べてみたいと思います。すでに何度となく聞いてわかり切ったことではあると思いますが、改めて認識し直すことも大切なことです。

### 暮らし方について…

最近住宅も住み易くなり、気密性も良く、昔のように隙間風が入ることも少なくなりました。コタツのような昔ながらの局所的暖房もよろしいが、同時

にストーブ等で部屋全体を温かくすることも必要です。凡も電気ストーブや最近のFF式石油ストーブならよろしいが、普通の石油ストーブ等では時々換気することも忘れてはなりません。また、温かい所から急に寒い所へ出ることは、高血圧の人や老人にとっては大変危険です。夜間、温かい寝床の中から寒い便所に起きたりすることは注意しなければなりません。部屋の中に便器を置いておくのも一工夫です。ましてや屋外の便所に行くなどはもってのほかです。

### 衣服について…

暖かい部屋の中では無理でない程度に薄着にし、体動を楽にした方がよろしいのです。戸外に出る時には面倒でもオーバーコート、襟巻、手袋等で武装することです。特にお年寄は昔からの習慣で何枚も重ね着しがちですが、全身的な運動を妨げ、益々体を縮み込ませてしまいます。布団もなるべく軽い方がよろしいです。最近軽い綿や羽毛等の良い材料が出回っていることは有難いことです。アンカや電気毛布を使うことも程々ならば結構でしょう。

### 食事について…

これは、最も大切なことです。

一口でいえばバランスのとれた食事です。偏食しないで何でも平均して食べてください。主食のご飯は少なめに、肉類も結構ですが、むしろ魚と野菜を十分に。九十九里特産のイワシは蛋白質としても良質で、またコレステロール等の脂質を下げる作用もあり、ことのほか良い食品です。植物性の油は大変よろしいのですが、肉類の脂肪は少なめに。卵も程ほどに、一日一個位の割にしてください。野菜は便通を整えることにも大切です。食塩のとりすぎは血圧を高くします。一日10g程度。梅干1ヶに含まれる食塩が大体2g、普通の濃さの味噌汁1杯が2g、醤油5g中1g程度であることを目安にしてください。



地域医療の核をめざす東陽病院

### 心の安らぎが大切

このような衣食住についての注意とともに、あるいはそれにもまして大切なことは心の安らぎです。とかく現代は精神的ストレスの多すぎる時代です。特に家庭内の葛藤は、老人にとって精神的にも肉体的にも大変な重圧です。心も温かい家庭であって欲しいものです。また老人といえども程々に頭を使わねばなりません。新聞、雑誌を読んだり、テレビ、ラジオに興味をもつことも、ボケを防ぐ大事なことです。気の合った方々と楽しい話し合いをもつことも必要です。独りでコタツに入ったまま呆然としているようなことは一番いけません。

何はともあれ、ここ房総の地は気候的にも地勢的にも大変に恵まれた土地であります。冬も東北や裏日本、北海道に較べれば誠に温暖であり、夏にしても比較的涼しく、その上海の幸、農作物に恵まれています。日本一住み易い所であると思えます。日本一ということは、あるいは世界一良い所かも知れません。この天地の恵みを感じつつ、この冬を元気に乗り切り、すでに近づきつつある春を待ちたいものです。