

# 東陽病院だより

## 冬を元気に 過ごすために

東陽病院長 桜井 稔



明けましてお目出度うござい  
ます。

皆様元気に新年を迎えられた  
ことと思います。

目出度い季節とはいえ、気候  
の方は更に厳冬に向っています。  
人びとの健康にとって、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、  
そのすきに感冒やインフルエン  
ザ等が進入し、気管枝炎や肺炎  
等をひきおこします。

じん臓病や心臓病等の慢性病の  
方がたがこれ等の感染病におか  
されると重大な状態に陥ります。  
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  
等の篤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分り  
切った事ではあると思いますが、  
改めて認識し直すことも大事な  
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、昔の様にすき間  
風が入る事も少くなりました。  
コタツの様な昔ながらの局的  
暖房も宜しいが、同時にストー  
ブ等で部屋全体を温くすること  
も必要です。電気ストーブや  
最近のFF式石油ストーブな  
ら宜しいが、普通の石油ストー  
ブ等ではときどき換気することも  
忘れてはなりません。又、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つて  
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  
つての他です。

### 衣服について

温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  
した方が宜しいのです。戸外に  
出る時には面倒でもオーバーや  
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  
ます体を縮み込ませてしまいま  
す。布団もなるべく軽い方が宜  
しいです。最近は軽い綿や羽毛  
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ほどな  
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  
平均して食べて下さい。主食の  
ご飯は少なめに、肉類も結構で  
すが、むしろ魚と野菜を充分に  
九十九里特産のイワシは蛋白  
質としても良質で、コレステ  
ロール等の脂質を下げる作用  
もあり殊の外良い食品です。植

物性の油は大変宜しいのですが、  
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  
下さい。野菜は便通を整えるこ  
とも大切です。食塩の取り過  
ぎは血圧を高くします。一日10  
グラムから6グラム程度。梅干  
一個に含まれる食塩が大体2グ  
ラム、普通の濃さの味噌汁一杯  
が2グラム、しょう油5cc中1  
グラム程であることを目安にし  
て下さい。

この様な衣・食・住について  
の注意と共に、或は、それにも  
増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。又、老人とい  
えども程ほどに頭を使わねばな

りません。新聞、雑誌を読んだ  
り、テレビ、ラジオに興味を持  
つことも呆けを防ぐ大事なこと  
です。気の合った方がたと楽し  
い話し合いを持つことも必要で  
す。独りでコタツに入ったまま  
呆然としている様なことは一番  
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、北海道に比べれ  
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或は世界一  
良い所かもしれない。この天  
地の恵みを感じつつ、この冬  
を元気に乗りきり、すでに近づ  
きつつある春を待ちたいもので  
す。

## 桜井院長

### 慢性疾患について講演



十一月二十六日、桜井院長が  
「共に健やかに生きる」と題し、  
慢性疾患についての講演を町民  
会館で行いました。これは、八  
匠医療協議会が主催して行っ  
たものです。

講演の後、栄養改善の方たち  
が作った成人病予防食の試食会  
が行われました。