

健康相談 Q&A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

体に興味を持って、生活習慣病予防を

Q 健診の時期が近づいてきました。毎年、健診結果は一応見るのですが、よく分からずそのままです。アドバイスは気になりながらも「多少不摂生しても大丈夫かな？」と気楽に構えていました。でも、そろそろ考えないと将来が心配です。何か体について興味を持って、改善に結び付きそうな話題はありませんか。

A 例えば「生活習慣病は静かに進み、自覚症状は？」なので、生活改善となると余程の覚悟が必要ですが、自分の体を違う方向から眺めれば、興味を持って取り組めるかもしれませんよ。

★キリンは血圧が高いのに、どうして脳は大丈夫なの？

Q ヒトの血圧は130、85mmHg程度ですが、首の長いキリンはどれくらい

あるのでしょつつか？

A 実は首の長い動物は血圧が高め。アヒルもそうですが、脳に酸素や栄養を重力に逆らって送らなくてはいけないため、キリンは260、160mmHgくらいあるそつです。

でも血圧の高いキリンの脳卒中は聞いたことがありません。どうしてか不思議になり、調べてみました。

脳卒中にならない理由はキリンの後頭部には高

い血圧から脳を守るための毛細血管の固まりがあるからだそつです。「ワンダーネット」と言うそつですが、そこで高い血圧を分散させているのです。確かに頭を下げて水を飲むたびに、脳に大きな圧力が掛かつてはうまくないですからね。

ほかの動物は脳卒中になりにくいのには、ヒトが

なりやすい理由がもう一つ。ヒトの脳は大きくなつたため、たくさん血液を供給しなければならなくなりました。けれども血管の丈夫さは、それに追いつかなかつたといつ説もあります。そして飽食時代到来は、血管に大きな負担を掛ける原因となりました。

健診で脂質検査・血糖値・血圧高め・肥満やメタボに引つ掛かつた方は、どうぞ早めの対策を。健

診結果はかかりつけ医に見せておくと、なおよいでしょつ。

★インシュリン抵抗性になるのは、筋肉よりも脳に糖を優先させるため!?

インシュリンとは、骨格筋・脂肪細胞や肝臓に働き掛け、血糖をコントロールしているホルモンです。

しかし生活習慣が引き金となる糖尿病や肥満の方の細胞は、インシュリンの反応が悪く、糖を取り込みにくくなることがあります。加齢でも起こりますが、これを「インシュリン抵抗性」と呼んでいます。

けれども、このシステムについて「太古、糖がなかなか得られなかつた時代、筋肉よりも脳に糖の供給を優先させるため作られた」といふ仮説も

あります。

体の優先順位を考え、糖を送り届ける仕組みが長い年月を掛けて出来上がったのかもしれない。

インシュリン抵抗性は肥満や糖尿病の代名詞のようになっていますが、元はと言えば飢餓から生き延びるためのものと言えそつです。

ヒトは飢餓を乗り越えるため進化し、そついう体を手に入れてきたのですね。

でも飽食時代は想定外だつたらしく、食べ過ぎに体は弱いようです。その結果、生活習慣病といつた現代の病気に悩まされるようになったそつです。

ぜひ体に興味を持ち、生活習慣を見直すきつかけをつくつてみませんか？自分に合つた習慣が探せるといいですね。

宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

相談受け付け 月～金曜 9:00～17:00

専門相談 ※法律・医療相談は予約制(無料で相談できます)

●法律(弁護士) 第1・第2(偶数月のみ)・第3金曜 13:30～15:30

財産・相続・遺言・成年後見制度・DV・虐待被害 ほか

●医療(精神科医) 第4木曜 13:30～15:30

認知症・うつ・心の悩み・人間関係 ほか

●保健・介護等(保健師等) 月～金曜 9:00～17:00

健康管理・家庭介護・介護用品・介護の仕方 ほか

※いずれも祝日、年末年始は除く

いきいき LIFE みやぎ

2016年6月20日発行 夏号

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3
TEL022-223-1171 FAX022-223-1151

企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会
〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは
TEL022(223)1171 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは
河北新報社営業局営業部 TEL022(211)1318

編集後記

今回号から、いきいきライフみやぎの編集・発行を担当することになりました。角田、鹿島台、塩釜へ取材に出掛け、写真を撮り、ペンを取りました。取材をしていくうちに、仕事で県内をあちこち飛び回つた自らのかなり前(若いころ)の懐かしい体験がよみがえってきました。

いきいきライフみやぎは中高齢の方々に幅広い情報の提供を目指していることから、ご高齢の方に取材させていただく機会があります。今回の取材で地域のご高齢の方々が、いきいきと地域活性化のための活動やボランティア活動などでご活躍されている姿に触れ、あらためて感服しました。

これからは一期一会に思いをはせながら、いきいきとしたより良い誌面作りに挑戦してまいります。どうぞ、よろしく申し上げます。

(H・K)