

人生は笑って一生

- ◎日常生活でほとんど笑わない高齢者は、ほぼ毎日笑う高齢者に比べて脳卒中に経験がある割合が1.2倍高い。
- ◎東京大学などの研究チームは65歳以上の男女に毎日の笑いの頻度、持病などを調査し、笑いと脳卒中の関係を分析
- ◎その結果、高血圧の影響を除いてもほとんど笑わない女性は毎日笑う女性と比べて過去に脳卒中になったり、闘病中だったりする人の割合が1.95倍、心臓病になっている人が1.41倍高い。
男性では脳卒中が1.47倍、心臓病が1.11倍高い。
- ◎月に1回～3回笑う人でも脳卒中が1.27倍、心臓病は1.8倍。
- ◎笑いは動脈硬化やストレスを軽減するため、よく笑う人ほど脳卒中や心臓病にはなりにくいということです。

一日一笑 今年も元気で

らっきょうについて

◎ユリ科の野菜で古代の医学書にも取り上げられるほど薬効が高く、畑の薬とも言われています

◎寒さに強く、暑さに弱い多年生植物で小さな花を多くつけ、花言葉は「つつましい あなた」

◎中国が原産で紀元前から利用され平安時代には薬用として渡来し、食用とされたのは江戸時代からとのことです

◎食物繊維の一種でフルクタンを多く含み、水溶性食物繊維がごぼうの3倍～5倍

◎ガン予防を抑制する効果

- ・成分は硫化アリル化合物のジアリルスルフィドは体内で発ガン物質を解毒する酵素を活性化し、活性酵素を除去してガンの発生を予防
- ・強い抗菌作用があり、胃の中のピロリ菌にも効果的で胃がんの予防にも有効
- ・サポニンは強い抗酸化作用で大腸がんや肺がんにも有効
- ・硫化アリルはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復に効果的

らっきょうは今後の話題になりそう

緑内障

◎3月6日～12日は「世界緑内障週間」と定められています

日本人の失明原因の第1位で40歳以上の5%がかかっている

緑内障

◎緑内障は視神経がゆっくりと失われ、見える範囲が狭くなる

目の病気

◎年齢を重ねるほどかかりやすく70歳以上では10%を超える

一度失われた視神経は元には戻らないので、早期発見で進行を

抑えるのが重要

◎日本人の大半を占める「正常眼圧緑内障」は目に痛みがなく、

自覚症状に気付きにくい

片目の視野がある程度狭くなっても両目で見ると違和感がなく、

発症している人の9割が病気には気付かないとのこと

◎治療は目薬で眼圧を下げ、進行を抑えるのが基本

自覚症状が少なく失明の原因