



### ただ今 体重5キロ減

4年前に大腿骨人工骨頭置換の手術を行った。大好きなゴルフをしたいが為の手術だったが、その後やることはなかった。正月2日、大風の中、久しくやる事がなかったゴルフを終えて、風呂場で体重計に乗り愕然とした。これは何とかしなければいけない。あまり気にしてはいなかったけれども、思い出せば昨年の人間ドックの検査値も相当悪かったし、内臓脂肪もビッシリだった。

この日のゴルフで今年の目標は決まった。以前のようにゴルフを30台で回ってみたいというのではない。体重を落として健康な身体を取り戻そう！一念発起、スポーツジムへの入会、仕事が終わってからの一時間の散歩（片足1.4キログラムを履く）を欠かさない。

あれから半年、体重は徐々に減少、**現在5キロ減で進行中。**

ちょっと嬉しいことがあれば他人に教えたいのは幾つになっても変わらない自分の性格、書いて知らせ、もう後に引けない状況を作ってしまうおうちの原稿。

目標は今年中にと5キロ減。そして目指すはピンピンコロリの90歳。足の調子もよし、ゴルフも復活した。エベレストや美しい山、富士山は下界から眺めて愛するもの、登る体力がほしいと言っているのではない。10人兄弟で育った自分に授かった子供は娘が一人。なるべくなら世話にならずに済ませたい。

平成25年、寝たきりの高齢者は500万人を超える見込みであるという。可能ならばその中の一人にはなりたくない。

そろそろ高齢者の仲間入りをする男の独り言である。



千手が浜に咲く クリンソウ

中禅寺湖 石井撮影

**編集後記**

「こもれび」夏号をお届けします。北海道や東北で軒並み三十度を超え、お暑さが続いておりますが、皆様はお元気でしょうか。こんな時こそ五感をフルに使って、五味を楽しむ心がけたいものです。おいしいお料理で、もし寝酒が過ぎた時には、横向きに寝て熱帯夜を乗り切りましょう。

穴野・齋藤

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口の知られていない機能を勉強し、それを市民の方々と共に考えていただく会です。ホームページ上でも情報を開示しています。



<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>  
 227-0033横浜市青葉区鴨志田町815-35  
 電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962  
 メール：info@circle-i.org URL：http://www.circle-i.org



昨年の夏号から1年をかけ、宇宙の始まり、地球そして生物の誕生、生命体の維持に必要な食べ物、五感を5回のシリーズでお届けしました。次回は、その生命体の基礎となるたんぱく質についてご案内する予定です。どうぞお楽しみに。

(金子)



### 地球に生きる一その5 五感と五味

生物は常に自分の生きていく環境に適応するよう精一杯努力し進化してきました。植物は、太陽よりエネルギーを受け、土壌の無機物や有機物を吸収することに努め、動物は、植物や他の動物を食べることで生きてきたように。

人間の感覚は視覚、聴覚、嗅覚、味覚に分類され、人間の食欲はこれら五感により支配され、際限のない発達をしているのではないかと思えます。

人間の五味は、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味に分類されています。甘味は、主として人間にとって一番の好物であるブドウ糖や蔗糖を含む食物から感じ取り、人間の活動源となります。塩味は、Naイオンに代表される金属イオンが体液バランスに必要なミネラルの補給源となっています。酸味は、酢酸、クエン酸によるHイオンにより新陳代謝を促し、苦味は、アルカロイドによる毒性の知らせとなります。うま味はイノシン酸、グルタミン酸などの供給を行っています。

これらを感じるのが味細胞で、数本の味神経線維がつながり、舌前部乳頭は鼓索神経、舌後部乳頭は舌咽神経に通じ、大脳皮質の味覚領域に入ります。大脳皮質第1第2味覚野扁桃体に味覚、嗅覚の情報が入ります。

人間の食事（料理）は上記五感、五味の源であり、五感が互いに働いて食欲を促します。だから、四季折々の食材を使い料理することで生きる楽しみを得られ、身体を維持することができるのです。くれぐれも味覚障害などにならないように注意してほしい。そうすることで、楽しい人生を送ることが出来ると思います。



平成25年6月9日（日） 13時半～15時半 山内地区センター共催

～安眠のカギは口にあった～

【お口の悩みを解消して快眠生活】 元関 富士雄 副代表 歯科医  
 【いびきは健康のパロメーター】 池松亮子氏 いびきコンサルタント

誰もが望む爽やかな朝の目覚め、より質の高い睡眠を求めて講演会に参加しました。

まず元関先生によるお口の機能について：どうしてイビキが発症するか、チンパンジーと人間の違い、睡眠中の口呼吸など、目を覚まされるようなお話をいっぱいお聞きしました。

中でも赤ちゃんがしっかりお乳を飲むことによって鼻呼吸が出来るようになるとのお話では、赤ちゃんが素晴らしい生命力を持っている、鼻呼吸は本能的・基本的に学習されるそうですから、多くのお母さん方は是非、自信を持って育児をなさって戴きたいと思いました。

池松先生はイビキの大音をお聴かせになり、度肝を抜かれました。とてもこの世のものと思えない恐竜の様な声、ヒコーキの様な音、牛かと思うイビキ、カネを打つ音など。先生の予告どうり確かにいまも耳に残って驚きのお土産を頂きました。私はイビキに対する認識不足を痛感致しました。

睡眠時無呼吸症候群や常習的む事から解放されました。父君の故池松武之亮先生が病氣だという認識を持たれ、ご研究の結果、多くの人が悩み苦しむ事から解放されました。

無呼吸性のイビキ（10秒続く無呼吸が1時間に5回以上ある）は医療の対象になり、診断を受ければ健康保険の対応でCPAP



（無呼吸を改善させる鼻マスク）治療器をつける事が出来たり、歯科装置に依る治療も選択できる等、叩けば門は開かれるとの嬉しいお話でした。無呼吸性のイビキは眠りに入ると舌が気道に落ち込んでしまったため、一晩中浅い睡眠を繰返し、脳の休息と言われる深い睡眠が取れないので常に睡眠不足の状態にあり、昼間も強い眠気が起こり、少なからず生活に支障を来すとのことです。

イビキの原因も様々で、疲れた時とかお酒を飲んだ時にかく一過性のものから、咽頭腔拡張手術等医療機関の治療を必要とするものがあり、加齢とともに無呼吸性に移行し易くなることも考慮すれば、放置することなく改善の努力をすべきとおっしゃいました。改善の方法としては、直ぐにも出来るのは、口を閉じて（テープを貼るのも一考）舌を上顎につけるとか、枕を高くして（+5cm）横を向いて寝る、背中にクッションを入れる等試してみることが薦められました。

生活習慣で予防するには、肥らない、口を開けて寝ない、上向きで寝ない、寝酒を控える等に留意することとです。重篤な病気の引き金にもなる無呼吸性のイビキにならない様にとご忠告を最後に頂き、講演会は終わりました。

good-byeイビキ！！ （中尾 温子）



掲示板

第6回 すこやかライフフォーラム サークルi主催 青葉区役所後援

平成25年10月20日（日）13時～15時 青葉公会堂（市ヶ尾駅徒歩8分） 駐車場有料

健康と美しさと長寿をもたらす日本食

講師： 小泉武夫 東京農業大学名誉教授 発酵学者  
 元関富士雄 当サークルi 副代表 歯科医師

定員600名 会費900円

お問い合わせ事務局 045-962-1184

