

## 在宅医療とアンチエイジング(抗加齢医学) (1)

在宅医療部長 長屋 直樹

日に日に朝の空気が冷たく引き締まり、身も心も何故か凜と感じる今日この頃ですが、皆様にはいかがお過ごしでしょうか。冬本番を控え、心身共に準備を整えてゆくことで、寒い冬に風邪を引かずに過ごすことができると思います。皆様のご準備はいかがですか？

さて、今回のテーマは在宅医療とアンチエイジングです。この2つのテーマはかけ離れているようで、実際には身体の老化のプロセスを扱うという点では大きく重なり、ある意味で連続しているテーマであると感じます。この2つのテーマの重なる部分には、新たな可能性を引き出すチャンスと余地が残されていることを感じます。今回は、実際に私が体験した患者様から教えて頂いたことを基に話を進めてまいります。

### ■美白にはビタミンC

よく外来には、急性湿疹の若い患者様が訪れます。若いだけあって炎症反応も強く、若々しく白く美しい肌も炎症性色素沈着を起し、変色してしまう患者様がおられます。そんな時、私はビタミンCを良く処方します。10代から20代の患者様は、湿疹の炎症が落ちつくときにお会いした時には驚く程、色素沈着が綺麗になり、本当に「美白にはビタミンC」ということを実感しますが、一方、ビタミンCの力以上に、若いということは自然治癒力が高く、やはり若いからこれ程、綺麗になるのだとこれまで思っていました。

皆様もご存知のように、ビタミンCは、風邪の予防やシミ、ソバカスの改善、また肉体疲労の回復にも効果があると言われているビタミンの代表選手です。アセロラ、イチゴ、オレンジ、柿、レモンなど、主に酸っぱい果物に多く含まれます。あるアメリカの有名な栄養療法の大家が、「もし無人島で一つのサプリメントしか飲めないとしたら、ビタミンCを選択する」というぐらい大切なビタミンです。ビタミンCが何故効くのかというと、主にビタミンCの持つ「抗酸化力」、簡単に説明しますと、身体のサビを取る力がその効果の源であることがわかっています。

この抗酸化力による身体疲労の回復を願って、私は時々在宅の患者様に処方することがあります。ある80才の高齢女性の患者様に処方をして、半年間飲み続けていただきました。ある時、私に同行してその患者様と久々に会った看護師が驚きます。「〇〇さん若返ってどうしたの？」確かに言われてみれば、老人斑と言われる大きな顔のシミは取れていませんが、顔の肌全体が白くなり、大変若々しくなっておられました。科学的な検証はできていませんので、個人の印象のレベルですが、確かに肌が白くなり、見た目も若く見えるようになっておられました。高齢者でも、ビタミンCは確かに効果があると実感します。

### ■高齢でも身体は応えてくれる

アンチエイジングというと、主にまだ元気な人が、より一層、若々しく元気に生きる為の医学というイメージがありますが、アンチエイジング的な医学的手法を、高齢である在宅患者様にも適応して実践していただくと、思わぬ良い結果が現れることは、少なくありません。つまり、身体は年を取って細胞は衰えても、適切な栄養と運動、ライフスタイルの改善により、内なる生命力は引き出され、今より必ず元気になれるということを在宅医療の現場で、見せていただき、日々、実感を深めています。



逆に言うと、身体的には病状が進み、老化のプロセスがかなり進んでいるような在宅医療の適応となる患者様でも、生命力が引き出され、現状より改善することが出来るということは、もう少し若くて在宅患者様より元気な一般外来患者様や病気でない方は、もっと元気になれるということが言えるのではないかと思います。そして、その適切な栄養と運動、ライフスタイルの改善は、医師の処方が無くても出来るものです。より健康で、元気になる為に、私たち一人一人が、良き生活習慣を育むことは、私たち一人一人の主導権の範囲であり、いつからでも始められる道であることを、是非とも知っていただきたいと思えます。(次号に続く)

# 季節の病気 ～インフルエンザ予防対策

いよいよ冬本番となりました。冬に流行する病気～インフルエンザについて、予防方法を確認してゆきたいと思えます。以下にまとめましたので、ご参照ください。

## ★インフルエンザの症状とは？

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。あわせて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。



## ★インフルエンザの予防法とは？

### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザのワクチンは、罹った場合の重症化防止に有効ですので、流行前の接種をお勧めします。

### 2) 外出後は手洗い・うがいを行いましょ

手洗いは、手指など体に付着したインフルエンザウイルスを洗い流すのに有効です。うがいは、のどの乾燥を防ぎ感染を予防します。

### 3) 適度な温度・湿度を保ちましょ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

### 4) 栄養と休養を十分にとりましょ

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょ。

### 5) 人混みをさけ、マスクを着用しましょ

インフルエンザが流行してきたら、不要な外出は控えましょ。やむを得ず外出をして人ごみに入る時はマスクを着用するなど心がけましょ。

「具合が悪いな。おかしいな」と思ったら、早めに医療機関を受診し、医師に相談することをお勧めします。医師の判断で、インフルエンザに罹っているかを調べる検査を行うことができます。もし、インフルエンザに罹っていたら、症状を重症化させない治療薬などがあります。医師の指示に従って治療を受け、栄養を補給し、休養や睡眠をたっぷりとることが大切です。今年はインフルエンザだけでなく、マイコプラズマ肺炎も大流行しています。上記のインフルエンザに対する予防を徹底していただくことが、そのままマイコプラズマ肺炎の予防にもつながります。ぜひ実践して元気にこの冬を乗り越えていきましょう！

(参照：厚生労働省ホームページ)

## ★お知らせ

年末年始の休みは下記の通りになります。期間中、お薬の切れることのないように、お気をつけください。

H23年12月29日(木)

～ H24年1月5日(木)

## 編集後記

年を重ねるごとに、「時の経つのは早いなあ」と感じるようになるのは、私だけでしょうか？

今年もあっという間に年の瀬が近づき、新年を迎えることとなりました。今年一年を振り返り、成長したこと・積み残した課題・新たに挑戦したいこと…をしっかりと意識化して、新しい年を新たな気持ちで歩んでゆきたいと思えます。

皆様にとっても、素晴らしい一年となりますように。(翼)

内科・消化器内科・呼吸器内科・ペインクリニック内科  
在宅医療部・ウェルエイジング(健康な加齢)センター



医療法人社団トータルライフ医療会

東京トータルライフクリニック

TL人間学実践認定クリニック

日本抗加齢医学会認定医療施設

〒111-0034 東京都台東区雷門2-6-3 ユニカ雷門ビル 2F TEL.03-5806-9871

ホームページ <http://www.tlc.or.jp>