

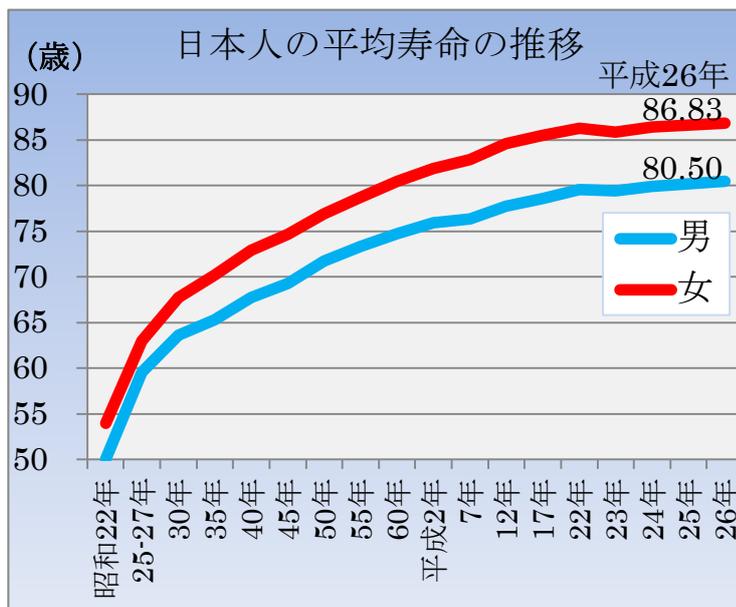
## 桜が咲きました

暖冬で桜の開花も早いだろうと思っていましたが、3月途中から案外寒い日が続き、3月末から見頃を迎えました。多くの観光客にとってはちょうど良かったですね。日本人が桜を好きな理由はいろいろとあるでしょうが、きれいに咲いて潔く散るはかなさも魅力のひとつです。最近では桜の花の潔さにピンピンコロリ願望を重ね合わせる方もおられるかも知れません。

## 男性 80.5、女性 86.83

日本が世界のなかでもトップクラスの長寿国であることは皆様をご存じの通りです。戦後まもなくの昭和22年、日本人の平均寿命は男性 50.06 歳、女性 53.96 歳でしたが、平成 26 年簡易生命表（厚生労働省発表）によると、日本人の平均寿命は男性 80.5 歳、女性 86.83 歳です。

これを見て、たとえば 70 歳の男性なら「自分の寿命は平均あと 10.5 年だ」などと考えがちですが、その計算は間違っています。平均寿命は今年 0 歳の人の余命（あとどれくらい生きられるか）の平均であって、不幸にも若くして亡くなる方も含まれています。既に年を重ねた方（=その



日本人の平均余命 (平成26年)		
現年齢	男	女
0歳	80.50	86.83
10歳	70.77	77.09
20歳	60.90	67.16
30歳	51.21	57.32
40歳	41.57	47.55
50歳	32.18	37.96
55歳	27.68	33.28
60歳	23.36	28.68
65歳	19.29	24.18
70歳	15.49	19.81
75歳	11.94	15.60
80歳	8.79	11.71
85歳	6.24	8.35
90歳	4.35	5.66

年まで無事に生き残ってきた方)が何歳まで生きられるかを知るには、各年齢の平均余命を見る必要があります。

平成 26 年簡易生命表では 70 歳の人の平均余命は男性 15.49 年、女性 19.81 年、80 歳の人は男性 8.79 年、女性 11.71 年となっています。つまり平均すると、現在 70 歳の男性は 85.49 歳、女性は 89.81 歳まで、現在 80 歳の男性は 88.79 歳、女性は 91.71 歳まで生きていることとなります。平均寿命よりだいぶ長いですね。

## 男性 9.89 年、女性 13.08 年

これは京都人の平均寿命と健康寿命(日常生活に制限なく暮らせる期間)の差を示しています(平成 22 年の統計)。実は京都の男性の平均寿命は全国 6 位でありながら健康寿命は全国で 26 位、女性は平均寿命 16 位に対して健康寿命 28 位と、平均寿命に比べて健康寿命が短いのです。言い換えれば、京都の人は年をとってから病気などで不自由を抱えて暮らす期間が長いのです。そこで、京都府は健康寿命を 5 年間で 1 歳延ばそうという目標を掲げました。

健康寿命を損なう主な原因として、脳卒中、心臓病、がん、認知症、ロコモティブシンドロームなどがあげら

れますが、これらは全て運動によって危険を減らすことができます。脳卒中、心臓病は糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病やメタボリックシンドロームが深くかかわっており、食事療法や運動療法が有効であることは言うまでもありません。

ロコモティブシンドロームは筋肉の衰えや骨粗しょう症が原因となりますから、適切な食事と運動が予防につながります。さらに、がんや認知症の危険も運動によって減らせることがわかっています。

## 運動のススメ

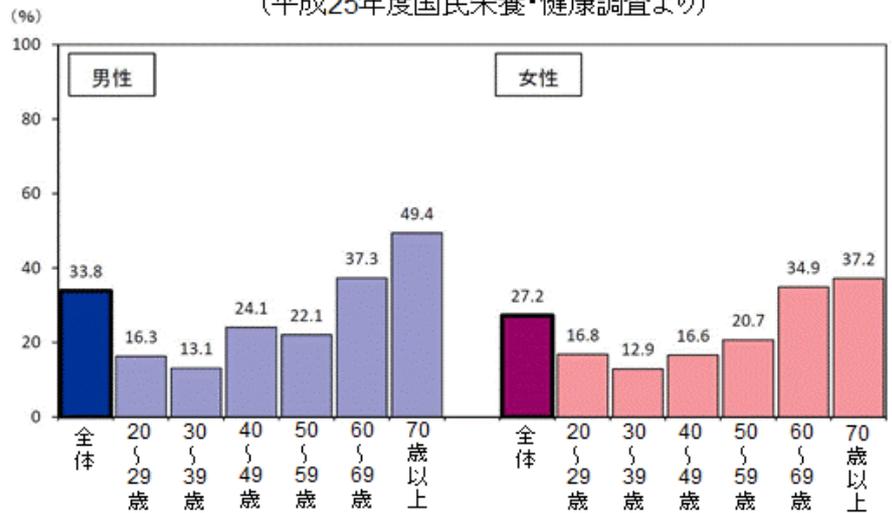
しかし残念ながら、多くの先進国と同様、日本人も多くの人々が運動不足に陥っています。「運動した方が良いのは分かっているけど、なかなか時間が・・・」という方も多いでしょう。

2011年に発表された論文では、毎日15分間の散歩程度でも、何もしない人より糖尿病による死亡、心血管疾患による死亡、全ての原因による死亡、がんによる死亡が減ることが報告されています。

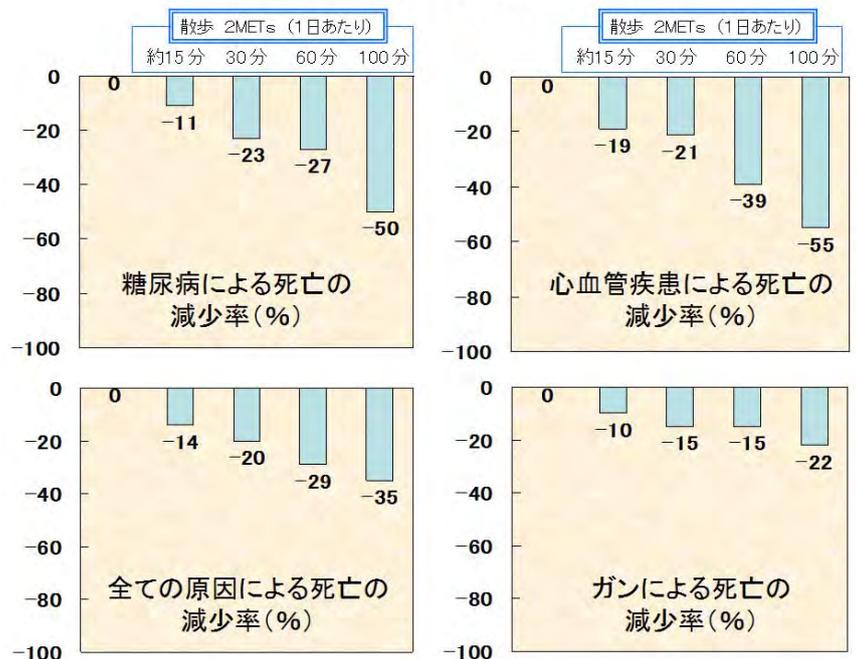
毎日15分位ならなんとか始められそうですよね。さらに別の論文では、座り仕事をしている人が20分毎に立って少し歩くだけで、生活習慣病の危険が減ることが報告されています。

少しずつでも取り組んでみましょう。もちろん、運動量が増えれば比例して効果も増えますので、頑張れる方はもっと積極的にどうぞ。とは言っても無理は禁物ですから、主治医と相談のうえで取り組んで下さい。

運動習慣のある者の割合  
(平成25年度国民栄養・健康調査より)



日常のわずかな運動が病気を予防して寿命を延ばす  
(ランゼット誌 2011年10月1日号より)



## Information

### 牛若いきいき教室

- 5月13日 良い眠りは健康の元
- 6月24日 食中毒菌に負けるな
- 7月22日 心臓の働きと不整脈

### 牛若はつらつ教室

- 5月27日 すわりずむ体操 第27弾
- 6月10日 すわりずむ体操 第28弾
- 7月8日 すわりずむ体操 第29弾



### 川柳

外人が偉そうな顔して 四股を踏む  
やっとな乗ろうかと思えど 又回送  
よく笑い 大声唄えば 病出す  
早よ見たい 国産製の 横綱を

(北区紫竹の虎きち様)



たんぱく質

前回のオーブで**ロコモ**ティブシンドローム**予防には筋肉の材料**になる栄養素の**たんぱく質**を摂ることが**大切**であることを紹介しました。今回はたんぱく質の量や食べる時の注意点についてのお話です。

筋肉はたんぱく質で出来ています。

高齢になるとたんぱく質を筋肉にする力が低下するので多めに摂る必要があります。

吸収されたたんぱく質は分解され、全身に運ばれ使われ、腎臓でろ過され尿の中に捨てられます。

腎機能は年齢とともに低下することが知られているので多ければ多いほど良いということもありません。

では、

**たんぱく質はどのくらい食べればいい**

1日の必要量は体重 1kg あたり 1.2~1.4g です。 (体重 50kg の人の場合は 60~70g)  
しかし、たんぱく質は栄養素です。食品の量とは違うので食品の量に置き換える必要があります。

下の表は日常食べる量の食品のたんぱく質の量の一部です。

食品名	量(g)	目安	たんぱく質量(g)
魚類	70	中 1 切	約 14
肉類	60	スライス 2 枚 鶏もも 1/4~1/5 枚	約 12
卵	50	1 個	約 6
豆腐	100	1/4 丁	約 6
納豆	40	1 パック	約 6
牛乳	180	コップ 1 杯	約 6
ヨーグルト	90	小 1 パック	約 3
チーズ	18	6P1 個	約 3

**たんぱく質 60g (1日) を摂るには**

魚 70 g (14 g)



肉類 60 g (12 g)



豆腐 1/4 丁(6 g)



卵 1 個(6 g)



牛乳コップ 1 杯(6g)



ご飯、パン、野菜、果物、  
調味料など(15~20g)

※( )内：たんぱく質量



★目安は 1 日手のひら 3~4



**★上手に筋肉を作るには!**

・食事を十分に摂らずに運動だけをしていませんか?

エネルギー(カロリー)やたんぱく質を摂らない運動は筋肉をつけるどころか自分の筋肉を減らしてしまいます。筋肉を増やすには運動だけでなく、栄養(食事)も必要です。

・たんぱく質だけを食べていませんか?

たんぱく質は筋肉や血液を作るのが得意ですが、エネルギーをつくるのはあまり得意ではありません。一方、炭水化物はエネルギーを作るのが得意です。

せっかく食べたたんぱく質が筋肉を作るために使われるには炭水化物をはじめビタミンやミネラルをバランスよく食べる必要があります。

※ 腎疾患がある方で、たんぱく質の制限を医師より指示されている方は主治医の指示に従ってください。

## 紫竹を彩る景観建造物めぐり

### 1. 遊狐草舎 (旧林家住宅) 国の登録有形文化財、市の景観重要建造物

当家は紫竹の大火 (文化三年 1806 年、紫竹街道に沿い南はこの付近から北は御土居近くまで 121 戸焼失) で被災したので、翌文化四年に再建され築 209 年を経ている。大徳寺一帯の元板葺農家住宅の特徴と市中の町家の特徴を併せ持ち、内観、外観の伝統形式をよく保存した希少な近世後期の構造である。木造平入、棧瓦葺、平屋建、玄関の潜り戸付近大戸、二階の虫籠窓が良く維持、保存されている。



(内部)



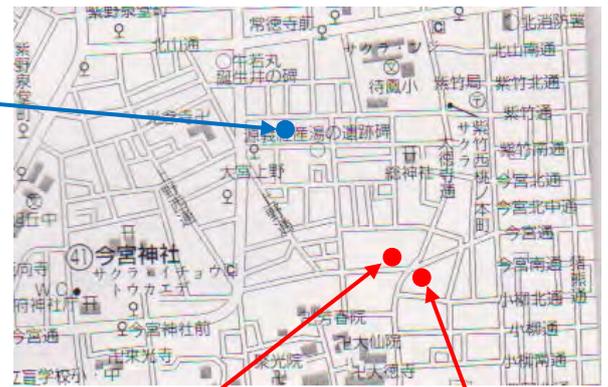
### 2. 竹「すだれ」の古民家

平安京の奥座敷、千年の古道、紫竹街道に風格と貫禄の竹すだれ玄関。

(左) 京都市景観重要建造物 (右) 登録有形文化財・文化庁



かぎもとクリニック



1. 遊狐草舎 2. 竹「すだれ」の古民家

## かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3  
TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—

休診日 木曜午後・土曜午後 日曜日・祝日

**編集後記** 4月1日発行のオリーブが遅れたため、すでに京都の桜は満開を迎えてしまいました。私の一番好きなお花見スポットは上賀茂橋から北へ上がる堤防沿いの道で、桜のトンネルが本当に綺麗です。歩いてすぐ行ける場所なので何度も行っては楽しんでいます。  
(次回発行は7月1日です)

