



春になったら 出かけたいところ



印藤 晴子

奈良にある日本最古の神社には「薬道」と「薬井戸」があるそうです。健康に携わる者として一度はお参りしたいと昨年訪ねようとしたのですが、台風であえなく断念。今年は台風の来ない春先に…と今から待ち遠しく思っています。

海の中道海浜公園ですね。9歳と7歳と2歳の子もたちを遊ばせるには、自然の中がいちばん！家族で一日園内をサイクリングして子どもたちが疲れて早く眠ってくれるのが狙いですが、最近では僕の方が先に眠ってしまうんです(涙)。



重富 幸治郎

娘の大学受験も終わり、今年の春はホッと一息つける予定です。休日には一人で映画館や美術館に行き、ゆったり時間を過ごしたいです。近くにいいお店もまだまだありそうで、「お気に入りの喫茶店がほしいな」と思う今日この頃です。



東 恵美

以前、鹿児島旅行で体験した砂風呂が気持ち良かったと姉に話したところ、「自分も行きたい」と切望されて…この春、女二人で鹿児島を旅することになりました。前回訪ねた知賢特攻平和会館にも連れていきます。きっと姉妹で号泣です…。



古賀 礼子

室見川沿いのお店に、季節限定のしろうお料理を食べに行きたいです。毎年春にテレビで紹介されるのを見ては、しろうおの卵といや天ぷらが美味しそう。踊り食い”は苦手かも(汗)と思いますが、旬の味だから一度挑戦してみようと思います！



古賀 ちはる

毎年桜の季節になると週末のために花見に出かけています。市内だけでなく、夕留米や佐賀辺りまで足を伸ばします。それだけでも楽しいのですが、テレビで見た伊豆や下呂温泉の桜も美しく、一度、飛行機に乗って花見に…と企んでいます。



後藤 小百合

今年の春は、孫の入学、叔母の米寿などお祝い事続きで、お出かけは先になりそうです。でも落ち着いたら、穏やかな春の海を見に行きたいです。神奈川に住んでいた頃は、春先に油壺の海岸によく行きました。こちらだと糸島辺りがいいですね。



石原 洋子

春になると、グリンピースご飯とたけのこ煮が食べたくなって、惣菜店で見かけるとつい買ってしまいます。暖かくなったら、ドライブがてら田舎の直売所や道の駅へ寄って、農家の方手作りの美味しいグリンピースご飯とたけのこ煮を食べまくります。



印藤 晋一郎

古賀ちはるの旬なハナシ

3月3日は、耳の日です。

私たちの耳には、音を聞く働きと平衡感覚を保つ働きがあります。内耳に異常が起こると平衡感覚を保てず、めまいやふらつきを起こすことも。

耳を痛めないために「鼻をかむ時は静かに片方ずつ」「耳掃除は2〜3週間に1度」と覚えておいてください。

また耳の老化予防にはビタミンB群が有効なマグロ・イワシ・アサリなどの魚介類や卵・海苔・牛乳などが良いそうです。



〒810-0001
福岡市中央区天神2-8-41福岡朝日会館11階
TEL.092-737-2128 FAX.092-737-2137
<http://www.ortic.co.jp>

次号の「つばさ」は6月発行予定です。

季刊 つばさ



↑櫛田神社に日本一巨大な「お多福面」が登場すると、博多の春ももうすぐです。(提供:福岡市)

2017年は丁酉（ひのととり）の年。易学では「改革・改善をすると良い年」とされています。そこで弊社も「今までの習慣を見直して、変えるべきところは変えていこう」と、部署ごとに少人数のミーティングを始めました。月に1回のペースですが、意外と改善点は出てくるもので、当たり前だと思っていた作業が実は省けたり、逆にムダに思える作業がミス防止に欠かせなかったり…。毎回新鮮な意見交換ができています。

改善の有無にかかわらず、一つ一つの作業の意味を現場全員で共有できたことで、仕事の流れが良くなった気がします。

意見を出し合うことで、スタッフ同士も私とスタッフ間も近くなった気がしますし、目に見えない効果もあるかもしれません。

「まだまだやれることがある」…そう思える丁酉の年。お取引様とのご縁を大切に、もっともってご満足いただけるよう、改革・改善をしていきたいと思っております。

株式会社ORTIC
代表取締役

印藤 晴子





それ、ウソです 第97回

丸山寛之/医療ジャーナリスト 日本医学ジャーナリスト協会会員。医学・医療の情報をレポートして約半世紀。



いい人ほどがんになりやすい？

ガンの既往歴のある人を、タイプCと、そうでないタイプとに分けて比べると、タイプCの人は、非タイプCの人よりも、ガンにかかった割合が約1.7倍高いという結果が出た。『いい人ほどガンになりやすい! と五万人の大調査で衝撃判明』=『壮快』1994年4月号

東北大学医療技術短期大学の細川徹・助教授(当時)らが、宮城県内14町村の40~64歳の住民全員(5万2123人)対象の調査の結果、「タイプC」と呼ばれる性格の人は、ほかの性格の人に比べて、がんの既往歴の割合が高いことが判明した。

タイプCの大きな特徴は、「感情の抑制」である。自分の正直な感情を抑えて、気持ちをストレートに出さない。特に怒りは表に出さない。人との争いごとを好まず、自分の言い分、主張はひかえ、ほかのみんなに合わせようとする。協調性、同調性にすぐれている。このような性格の人は「いい人」「いい性格」に見える。

半面、自分を強く抑制するため、ストレスを処理しきれず、しだいに疲労し、抑うつ(常に抑えつけられているような重苦しい気分)になってしまう。

そうした抑うつ状態がつづく、心が体に影響し、体のもつ生体防御反応を弱め、免疫力を低下させる。それが、

がんの引き金になるのでは—と考えられる。

がんの発症と性格の関係を調べたこうした調査は、皮膚がん患者の約4分の3にタイプCの性格的特徴が認められたとするアメリカの心理学者らの報告など数件ある。

一方、がんと性格の関係を否定する論文もある。

フィンランド、スウェーデン両国の男女5万9548人を最長30年追跡し、がんになった4631人の性格とがんとの関係を分析、「がん患者は、がんの発症や経過に自分の性格が影響すると考えるべきではない」と結論づけている。一概に「いい人ほどガンになりやすい」と断定してはいけない。それ、ウソ—というわけ。

ともあれ、タイプCの性格がストレスをため込みやすく、そのことのデメリットは自明の事実。上手なストレス解消を心がけるようにしましょう。

なお、さらに詳しくはOrticのHPを一。



栗原先生に聞く 健康長寿の秘訣

栗原毅/医学博士。栗原クリニック東京・日本橋院長。前慶応大学特任教授。「血液サラサラ」という言葉を提唱し、予防医療の大切さを広めている。



第10回 運動が脳を元気に

コエンザイムQ10は、「元気」を実感するサプリメントです。とりわけ還元型コエンザイムQ10が高齢者の運動能力維持に効果的であることが分かってきました。

コエンザイムQ10には2種類あります。体内で実際にパワーを発揮しているのは「還元型」と呼ばれるコエンザイムQ10です。「酸化型」が体内でパワーを発揮するためには、吸収された後に「還元型」に変換されなければなりません。「還元型」ならコエンザイムQ10の本来の力をダイレクトに利用できるのです。

ところで、認知症予防には、頭を使うこと大切だ、と思われている方も多いのではないのでしょうか。実は、運動にはそれ以上の予防効果があると言われています。日ごろのちょっとした運動が認知症の予防になるのです。

なぜ、有効なのでしょう。

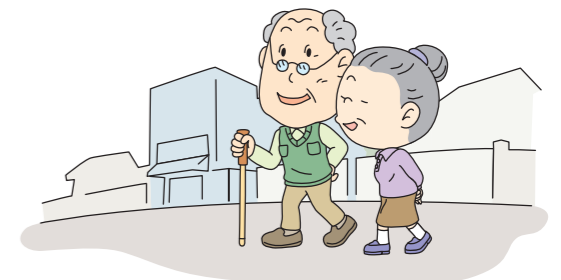
たとえば、自分の力で歩く。すなわち、ウォーキングなどの運動をすれば、脳の血流がよくなることで、神経細胞への栄養が豊富になり、のが活性化します。運動すると、爽快感や幸福感をもたらす「β-エン

ドルフィン」というホルモンが脳内に放出されるからです。

散歩でも新しい発見や出会いがあり、脳の老化を十分に防ぐ効果があります。行動範囲が広がり、さまざまな刺激を心地よく受け、脳も若返るのです。年をとって、家に閉じ籠もっていると認知症が進むことも最近の研究でわかってきました。季節を感じながら自然に触れるのは実に爽快で、ストレス解消にはもってこいです。

とはいえ、運動を習慣づけることは、ことのほか難しいもの。しかし、要は楽しく体を動かせば何でもいいのです。

さらに還元型コエンザイムQ10を飲むことで元気がでて、運動をしても疲れにくくなり、自然に運動をしなくなるのです。認知症予防には欠かせないサプリメントです。



健康の種 かしこいアブラの選び方

「健康のためにはローファット(低脂肪)」という考え方が見直され「健康と美容のためには悪いアブラを避け、良いアブラを摂る」必要があると解かってきました。私たちの体の細胞膜も脳の大半も脂肪できています。良い材料を食事で補うことが大切です。そこで今回は、毎日の食事で使うアブラのかしこい選び方をお話します。

●トランス脂肪酸は避けよう!

トランス脂肪酸は不飽和脂肪酸(常温で液体のアブラ)が変化したもので、強い毒性があります。ガンや心臓病を引き起こす危険があるとして、アメリカでは既に使用が禁止されています。

トランス脂肪酸を最も多く含むのは、マーガリンとショートニング。お菓子やパンに使われています。またトランス脂肪酸は高温加熱でも生じるので、市販の揚げ物には多く含まれているでしょう。

パンやお菓子は原材料を吟味し、市販の揚げ物は控



えるのが賢明です。家で揚げ物をしたい時は、加熱してもトランス脂肪酸を生じない飽和脂肪酸(常温で固体のアブラ)を使うとよいです。バターやラード、ココナッツオイルなどがあります。

●加工されていないアブラを

市販の植物油の多くは、複雑な加工を重ねています。化学溶剤で処理され、最後は漂白も。加工処理されたアブラは体内で炎症を起こしかねません。できるだけ自然の状態に近いアブラを選びましょう。実からアブラを搾っただけのオリーブオイルやココナッツオイルがおすすめです。ただし、原料に「遺伝子組み換えでない」と表記しているものがよいでしょう。

●必須脂肪酸も摂り方に注意

オメガ6とオメガ3は人間の体内でつくれない必須脂肪酸。細胞に酸素を満たし、脳の機能を維持するために必要なアブラです。しかし現代の食生活ではオメガ6が過剰気味で悪影響も心配されています。コーン油・紅花油・大豆油などのオメガ6は控えめにし、アマニ油・エゴマ油・魚の油などのオメガ3を積極的に摂るようにしましょう。



参考文献:「超一流の食事術」アイザック・H・ジョーンズ著/白澤卓二監修/サンマーク出版