

## ちゅーピーメルマガ

### ★引っ越しうつ病

変化が大きい春には、自律神経がその変化についていけず、不全状態を起こすことがあります。うつ病もその一つですが、「引っ越しうつ病」と名前の付いたうつもあります。

引っ越しといっても、その要素は、引っ越しそのものの労働内容や地理的な問題のほか、仕事をしている人は、会社での人間関係の再構築や仕事内容の変化なども含まれます。今まで親しかった人との別れも大きな要素の一つです。

引っ越しうつ病とは、これらの変化が一度に押し寄せて、気分が落ち込み、やる気が出なくなってしまう状態をさします。

予防法としては、健全な睡眠と食事ですが、これらがうまく取れないと病的状態となります。日頃は早めに床に就いて休養を取り、休日には気分転換などは考えずにじっくりと体を休めて回復を待ちましょう。

(広島県医師会・山中 祐介)【5月5日(土) 中国新聞セレクト】

### ★ダイエットは本当に健康によいのか？

よさそうだけど実はよくない、ということがよくある医学の世界。肥満を解消すれば病気が減って寿命も延びるだろう、とは思いますが、これを科学的に調べた人は誰もいませんでした。

最近米国で行われた臨床研究。5千人ほどの肥満糖尿病患者を無作為に2グループに分け、一方は食事・運動をトレーナーつきで指導し、もう一方は何もせず、約10年追跡しました。指導をしたグループは予想通り体重が平均で5~10キロ減り、血糖も下がっています。

ところが、この間に発症した心筋梗塞や脳卒中の数は両グループで差がなかったのです。つまり痩せて糖尿はよくなっても、病気は減らなかった。この結果の解釈はいまだに定まっていません。くわしくは「LOOK AHEAD研究」と検索してみてください。

(広島県医師会・小園 亮次)【5月12日(土) 中国新聞セレクト】

### ★高齢者の足のケア

高齢で足が心配な状況になっている人をしばしば見かけます。自分で足のケアができなくなっているのです。

腰が曲がらない、意欲がなくなっているということが原因で、足の指の間がきちんと洗えなくなり、足の爪を自分で切ることができなくなっているのです。1人で入浴できる方でも、きちんと足の指の間まで洗えていない人は意外と多いのです。

汚れから足の湿疹や水虫を発症しやすくなります。さらに、そこから細菌感染を引き起こして重症化することもあります。長期間、爪を切らないため、異常に伸びたり、分厚くなっていたりする人もいます。普段靴下をはいているので、周りの人が足を見る機会がないのも問題です。高齢者のご家族、介護者はときどき足を観察しましょう。

(広島県医師会・高路 修)【5月19日(土) 中国新聞セレクト】

## ★オシムの教え

6月に開幕するサッカーの世界カップ(W杯)ロシア大会に向けて、日本代表の話題が盛り上がってきています。

2010年W杯南アフリカ大会のアジア3次予選を控えた07年、日本代表のイビチャ・オシム監督が脳梗塞を発症し倒れてしまいました。以前から不整脈を指摘されていましたが、大変なストレスの中、身体の不調も自覚し、毎月の病院でのチェックも受けていました。

発症後、すぐに家族が発見して緊急搬送されています。その後の集中治療とリハビリで、右半身にまひは残るものの、1人で歩けるまでに回復しました。回復後は脳卒中の早期治療の大切さを繰り返し訴えています。

当時は発症3時間以内のtPA投与が開始されてまもなくでした。現在はカテーテル治療による血栓回収術も普及しつつあります。脳卒中を疑った場合の早期受診が機能の回復と直結しています。もちろん、オシム監督が家族の協力のもと、血のにじむようなリハビリを行ったことは想像に難くないところです。

オシムの教えを受けた日本代表は、南アフリカ大会では決勝トーナメントに勝ち上がりました。日本代表のロシア大会での活躍を期待しています。

(広島県医師会・隅田 昌之)【5月26日(土) 中国新聞セレクト】

## 第2回「生命(いのち)を見つめるフォト&エッセー」作品募集

人間や動植物のいのちの輝く一瞬をとらえた写真や、医師や看護師、患者との交流をつづったエッセーを募集する「生命を見つめるフォト&エッセー」を開催いたします。

本コンテストは、これまで長年にわたり開催されてきた「生命を見つめるフォトコンテスト」と「『心に残る医療』体験記コンクール」を統合、リニューアルしたもので、見た方、読んだ方が、生命を見つめるきっかけとなるような作品を募集します。

### 【応募規定】

#### ●フォト部門

- ・応募作品は、自作(本人撮影)の未発表作品で平成27年6月1日以降に撮影したものに限りです。
- ・作品のプリントサイズは、キャビネ判(2L)とします。
- ・応募は1人3点までに限りです。

#### ●エッセー(作文)部門

- ・一般・中高生の部:2,000字(原稿用紙1~5枚)以内。
- ※パソコン、ワープロ使用の場合、1ページ400字(20字×20行)。

#### ●応募方法

- ウェブからの応募も可能です。詳細は公式ホームページより応募して下さい。
- エッセー部門は、直筆の場合、鉛筆(Bまたは2B)、ボールペン、万年筆のいずれかを使い、濃く書いてください。
- 郵送の場合は、応募用紙(公式ホームページよりダウンロードしてご利用下さい)を貼付し、下記の住所に送って下さい。

【締切】平成30年10月4日(木)必着

### 【応募・問合せ先】

〒100-8055 東京都千代田区大手町1-7-1

読売新聞東京本社 事業開発部「生命を見つめるフォト&エッセー」係

TEL:03-3216-8606 (平日午前10時~午後5時)

<公式ホームページ> <https://event.yomiuri.co.jp/photo-essay/index.html>