

## 【 医師に感謝 】・・・鈴木

11月14日は医師に感謝する日です。日付は、11が人と人（患者と医師）との結びつきを表し、14が医師と読む語呂合わせです。この日は、患者と医師によってより良い医療を進めるのが目的という意図があり、医師に対する感謝、尊敬の気持ちを改めて表す日でもあるということです。この日は私たちのために、コロナ禍で日夜働いている医療従事者の方々に感謝の思いを込めて過ごしたいです。

今月は、医療に関して健康診断について書きます。健康診断はなぜ必要なのでしょう、ということですが、40歳以上の方を対象とした特定健診（特定保健指導）の目的は、生活習慣病のリスクについて評価して、リスクの高い人については生活習慣の改善を促し、生活習慣病を予防するのだそうです。

生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する」病気と定義されています。生活習慣病のリスクが高い人を早期に発見し、食習慣の改善や適度な運動、飲酒・喫煙対策により、病気の発症や進行を予防するため、健診が行われているのだそうです。検査値の基準範囲は、健康な人の検査値を元に算出されたもので、健康な人の約95%が含まれる範囲として定義されています。

健康診断の基本項目で、BMI値があります。体重(kg)÷身長(m)の2乗で算出し、肥満度を判定します。BMIが25kg/m<sup>2</sup>を超えると生活習慣病のリスクが2倍以上になるとされています。先月の健診で、BMIは基準内でしたが、腹囲が85cmを超えてしまいました。うちの奥様の美味しいご馳走を毎日美味しくいただいているせいか(笑)・・・つい、食べ過ぎてしまいました。それについて、メタボと呼ばれるようになってしまいました。これから運動と、特に食生活（炭水化物を極力取らない食事）に真剣に向き合いたいと思います。

脂質系の数値でLDLコレステロール値があります。肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶのがLDLで、この中に含まれるのがLDLコレステロールです。血液中のLDLコレステロールが増えると血管壁に蓄積し、動脈硬化の原因となるため、悪玉コレステロールとも呼ばれています。2年前の健診で180mg/dl以上と基準値を超えてしまい、心筋梗塞・動脈硬化の危険が高まると診断され、

その日からこの悪玉コレステロールを下げる薬を欠かさず飲んでおります。

段々と冬の気配が濃くなってきています、コロナもだんだん落ち着きを見せておりますが、油断せず、そして健康管理には充分ご注意ください。



## 【 これから考えること 】・・・小倉

11月にはいり、コロナも急激に減少してきましたが、まだ警戒は怠ってはならないと感じてはいます。

でも、いつまでも、この状況から止まってもいけないし、すべてが元に戻らない事も確かだと思います。

ニューノーマルという言葉もコロナ禍によって注目され始めた新しい生活様式を総称した言葉で「New」新しいこと「Normal」正常、状態の二単語が融合して生まれた言葉ですが、言葉通りに以前の生活様式、経済活動、仕事、プライベート等のあらゆる行動と時勢に合わせて変えていけないと思ってきました。

これからAIなどのデジタル化が進む中で必要なスキルと機械ではこなせないコミュニケーション能力は大切に、新しい環境に対応する柔軟性や向学心は今まで以上に身につけてはいけないし、子供に対しても、テストで良い点を取るより自立して学び、考え課題を見つけて解決する力、問題解決能力を求められていますが、いくつになっても大切に思うし、生きる力が試される時代が来たように思います。

最近、自分の時間が上手く取れずに後回しにしてしまうことが良くあります。

忙しい、疲れたを理由に自分に言い訳してしまっているだけで、前倒しをして余裕をもてるよう心がけをしていきたいです。寒くなると尚更なので、少しでも身体を動かしフットワークも軽くしたいです。



## 【 11月気が付くと今年も残り2か月 】・・・手塚

この時期になると時間が経つのはあっという間だなあと、しみじみ感じたりするのではないのでしょうか？

11月が終わると、本当にあれよあれよという間に年末を迎えてしまいます。

だからこそ、そんなあわただしい師走を迎える前に、今年1年をこの時期に振り返ってみるといいかもしれません。

大人になると時間の経過を早く感じる理由には4つの説がある。冒頭でも述べましたが、あなたもきっと、1年が過ぎるのが恐ろしいほど早いと感じていると思います。

子どもの頃はあんなにゆっくり時間が流れていたのに、大人になったら時間の流れが速く感じると思ったことはありませんか？

子どものときは本当に1日がすごく長くて、へトへトになるまで遊んだのに、大人になるとどうして時間があっという間に過ぎていってしまうのでしょうか。

### 1. ジャネーの法則

人が感じる時間の長さは、年齢と反比例する、という説。

### 2. 毎日が同じことの繰り返しだから

新鮮な経験が少ないと、時間の経過が早く感じられる、という説

### 3. 心拍数の法則

心拍数が高い方が時間感覚が早いので、時間がゆっくり流れるように感じる、という説 ※ 子どもは大人よりも心拍数が高い。

### 4. インプットが少ないから

記憶量＝時間という説。新しくインプットされるものが多いと時間が長く感じられるのだそうです。

1や3は自分ではどうにもできないかも知れませんが、2は新しい経験や、いろいろな人と知り合う、知らないところに行ってみるなどすることで、少しずつ変えていくことができそうですね。

なんとなく、思い当たるところもあるのではないのでしょうか。今月に入りだいぶ肌寒くもなり、いよいよ冬の足音が聞こえてきましたね。移り行く季節の中、1日の寒暖の差が大きかったり、天候が安定しなかったりで体調を崩しやすい季節でもあります。

コロナも徐々に収まり、これからは楽しいイベントを企画される事も増えてゆくと思います。

風邪を引いたり、インフルエンザにかかったりしないようにお過ごしください。

