

【秋の食欲】・・・鈴木

10月に入り、少しずつ秋の色が見え始めてきました。私はまだ、夏物のスーツを着ているこの頃なのですが…。夜はすっかり寒くなり、パジャマやスウェットは秋用に様変わりしております。日もすっかり短くなり、我が家のイチョウがだんだん色づいてくるのを（秋が終わると落ち葉拾いが大変で、その後の枝切りが一苦勞です）楽しみにしております。

秋といえば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋など様々ですが、今回は「健康診断と秋の食欲」について書きたいと思います。

先月、毎年受けている健康診断の結果が出まして、クレアチニンの値が1.18と高い数値となり経過観察と診断されました。クレアチンとは、腎臓で排出される尿毒症物質で、血中の値が高ければ毒素が排出できず、腎機能が低下します。クレアチニンは筋肉でつくられるので、筋肉量によって値が変わり、女性より男性が、高齢者より若い人が高くなるのだそうです。塩分過多になっているので、充分気を付けることとなりました。あと、脳ドック（頭頸部MRI・MRA検査）も受けましたが、まったく異常が無いと診断されてほっとしました。

これから本格的な秋に入り、沢山おいしいものを食べてお腹がどんどん出てきて、健康維持がむずかしい、そんな風を感じております。特にこの秋は「梨」、栃木は収穫量全国第三位となっております。「豊水」はみずみずしくさっぱりした甘さが最高で、毎晩一個平らげております。炭水化物(美味しい新米)はどんぶりで1杯、大好きなおかずの時は2杯平らげ、食欲をセーブするにはどうしたら良いか…と、悩んでおります。妻にも、年寄りなのにその底なしの胃袋どうなっているのと、言われてしまいます。それに、間食(3時とか時間に関係なく)も結構してしまいます。

今回の診断結果を踏まえて改めて食生活の改善、特に塩分と間食を極力控えようと思っております。これからも美味しいもの(秋の果物とか)を美味しくいただく為には、運動が必須だと思いますので、頑張っ取り入れていきたいと思っております。

皆様も、食欲の秋とは裏腹に健康管理には充分ご注意ください。



【QOL生活の質】・・・小倉

物価高騰が続く中で更に10月から身近な食品が、今年一番の値上げラッシュを迎え家計負担増となっております。支出の見直しは必要ですが、生活の質は落としたいものではないです。このような情勢な時ほど、QOL(クオリティオブライフ)生活の質が大切に思います。QOLとは、生活の質のことを指し、ある人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということをも尺度としてとらえる概念である。

「何よりも大切にすべきは、ただ生きることではなく、良く生きることである」と言われてます。医療や介護でも良く使われる言葉ですが、QOL向上は、若い時から必要とされています。

QOL向上の例として…

- ・趣味やボランティアなどに取り組む(新しい環境)
- ・良質で十分な時間の睡眠を取る
- ・規則正しい食生活を送る
- ・適度に運動する
- ・瞑想の習慣
- ・笑う習慣
- ・新しい目標をたてる



と言われ、逆にQOLが低下すると過度の疲労やストレスによって心の健康や生活習慣が損なわれると意欲、関心が低下し周囲にも支障をきたしてしまいます。

QOLとADL(アクティビティーズ・オブ・デイリー・リビング)日常生活を送るために必要な動作は関係性があると言われています。

今日のような環境の変化に左右されない幸せの確立としても生活の質を上げることはより大切に思います。

人生の三大資産として

- ・健康(持病があると仮に新型コロナウイルスに感染した場合に重症化リスクがある)
 - ・つながり(個人の力には限界がある。いざという時、相談し協力できる仲間がいる)
 - ・お金(贅沢でなくても収入の短期的な変化に耐えられる蓄え)
- 健康→人とのつながり→お金(順序も大切です)

心と体の健康はセロトニン、つながりはオキシトシン、お金や成功はドーパミンがでてるので、この三つが揃えば少なからず幸福は感じとれるような気がします。

【10月紅葉の秋】・・・手塚

紅葉と言えば栃木県は10月が季節ですね。

紅葉とは? 紅葉(こうよう)もみじ(紅葉、黄葉)とは、主に落葉広葉樹が落葉の前に葉の色が変わる現象のこと。

紅葉が色づき始めるのに、日最低気温8℃以下(広葉樹)が必要。さらに5℃以下になると一気に進むとされる。美しい紅葉の条件には「昼夜の気温の差が大きい」「空気が汚れていない」「適度な水分」など光合成が行いやすい条件が必要である。

一般に落葉樹のものが有名であり、秋に一斉に紅葉する有様は絶景で観光の対象とされる。紅葉の名所には高原、溪谷、標高の高い湖沼・滝周辺に多くみられ、また庭園や寺社、公園にも多く見られる。

カエデ科の数種を特にモミジと呼ぶことが多く、紅葉の鮮やかな代表種になっている。赤色に変わるのを「紅葉(こうよう)」、黄色に変わるのを「黄葉(こうよう、おうよう)」、褐色に変わるのを「褐葉(かつよう)」と呼び、これら厳密に区別することは困難な場合が多く、総称として「紅葉」として扱われる。また、同じ種類の木でも、生育条件や個体差によって、赤くなったり黄色くなったりすることがある。

本県は紅葉の名所が沢山あります。

その中でも皆さんご存じの中禅寺湖は、標高は1,269mと、自然湖の中では最も高い場所に位置しています。湖周辺の豊かな自然や、日光連山や男体山など雄大な山々を望む景色が人気です。

赤や黄に色づく木々はそのま眺めても美しいものですが、中禅寺湖の湖面に映る紅葉にもまた違った魅力があります。中禅寺湖には遊覧船があり、紅葉シーズンには「紅葉廻りコース」も運行されるので、船に揺られながらの紅葉観賞もお勧めです。

今年は何の様な色合いを見せてくれるか楽しみです。

もし時間が取れるようであればお出かけになっては如何でしょうか。

