

●処方されたお薬は必ず確認してください

診察後、処方せんを発行しますが、ご自分に必要なお薬があるか窓口で必ず確認してください。また、薬局でお薬を処方された時も必要なお薬があるか確認してください。万が一、漏れが合った場合、当日の処方せんの変更は可能ですが、翌日以降は申し訳ないのですが法規にのっとり、処方せんの再発行が必要となりますので、お薬をもらったらず必ず確認して帰途についてください。

●必ずシャワー、一日3回以上。働きに行く前、帰ってきたらすぐ。寝る前の3回。よくあるのが、帰ってくるのが、10時で、寝るのが、11時。それでまとめて一回。間違いです。10時一回。11時一回。計二回が正解です。

ここで分かります。うまくいく方、いかない方。

短いシャワーをお願いします。1回1分です。汗をさらっと流すだけです。やりすぎると身体に熱がこもるし、身体の油が流れて、ぱりぱりになります。

炭水化物減らすダイエット 60代後半で老化顕著に

●糖質制限ダイエットは老後にしわ寄せも

ご飯やうどんなどの炭水化物を減らした食事を長期間続けると、高齢になってから老化が早く進み、寿命も短くなるとの研究を東北大学大学院がまとめました。糖質制限は「内臓脂肪を効率的に減らす」と話題になっていますが、マウスを使った試験では人間の年齢で60代後半からの老化が顕著でした。

食事の量を減らさず炭水化物の量を制限し、その分をタンパク質や脂質で補う「糖質制限食」について、摂取と老化の影響を分析しました。マウスに日本人の一般的な食事に相当する餌を与えた場合と、糖質制限食を与えた場合を比較したものです。ビタミンやミネラルは同じ量を与えます。

一般的な食事を与えたマウスは多くが平均寿命よりも長生きしましたが、糖質制限食では平均寿命まで生きられなかった個体が多くいました。死んだ個体は平均寿命より20～25%ほど短命でした。また、糖質制限の個体は見た目も同齢の一般食の個体と比べて背骨の曲がりや脱毛などがひどく、老化の進度が30%速かったのです。

現時点で詳しいメカニズムははっきりしていませんが、糖質制限食の個体は、血液中に多く存在するとがんや糖尿病の発症が早くなる可能性が高まる物質が多くなるようで、食事による違いがあると考えられます。

さらに、若い時期は影響が目立たないために健康そうに見えますが、加齢が進んで人間の年齢換算で60代後半になると、外見的な老化が進行し、皮膚の状態の悪さがはっきりしてきます。

このように、長期の糖質制限はマウスの皮膚や見た目の老化を促進し、寿命を短くすると結論付けられます。

なにごとにも極端にしすぎると、メリットよりデメリットが上回る場合がありますので、糖質制限ダイエットを行うにしても無理の無いように、運動なども組み合わせましょう。