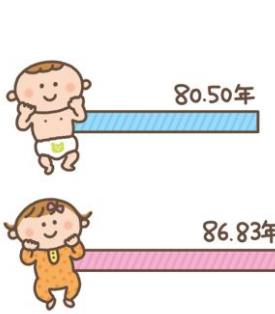


かかりやすい病気について

日本は世界一の長寿国と言われます。2014年の厚生労働省の調査によると女性の平均寿命は86.8歳と3年連続世界一。男性も80.5歳で世界3位の長寿を誇りますが、その差は6歳もあります。また女性が男性よりも長生きするようになりますのは最近のことではなく、1891年～1898年の資料では男性42.8歳、女性44.3歳となつており、当時から女性の方が長寿でした。



- 【男性の方がかかりやすい病気】
 - ・骨粗鬆症
 - ・関節症
 - ・膀胱炎
 - ・甲状腺炎など
 - ・肺癌
 - ・胃がん
 - ・心筋梗塞
 - ・肺炎
 - ・アルコール肝炎
 - ・尿路結石など
-
- 【女性の方がかかりやすい病気】
 - ・骨粗鬆症
 - ・高脂血症
 - ・アーチー・ハイマー症
 - ・アルツハイマー病
 - ・慢性骨髄腫
 - ・高脂血症
 - ・カニジタ症
 - ・甲状腺炎など
 - ・肺癌
 - ・胃がん
 - ・心筋梗塞
 - ・肺炎
 - ・アルコール肝炎
 - ・尿路結石など

女性が長寿の理由

女性ホルモンの「エストロゲン」には血管硬化を防ぐ働きがあり、また女性は男性よりも脂肪細胞から分泌される「アルコール脂肪」が少ないため、太り過ぎ、痩せ過ぎを解消すことが容易です。また女性は男性よりも基礎代謝が低いため、エネルギーを消費するのにかかる時間が長いです。そのため、女性は男性よりも長生きする傾向があります。

基礎代謝が少ない



女性の場合は鏡を見る回数も多く、月経のリズムもあることから、男性よりも自分の健康状態を気にする習慣が身についていると言えます。そのため、普段から健康状態を注意して異常を感じたら早めに受診しましょう。

日本は世界一の長寿国と言われます。2014年の厚生労働省の調査によると女性の平均寿命は86.8歳と3年連続世界一。男性も80.5歳で世界3位の長寿を誇りますが、その差は6歳もあります。また女性が男性よりも長生きするようになりますのは最近のことではなく、1891年～1898年の資料では男性42.8歳、女性44.3歳となつており、当時から女性の方が長寿でした。

女性の方が寿命が長い理由

女性ホルモンの「エストロゲン」には血管硬化を防ぐ働きがあり、また女性は男性よりも脂肪細胞から分泌される「アルコール脂肪」が少ないため、太り過ぎ、痩せ過ぎを解消すことが容易です。また女性は男性よりも基礎代謝が低いため、エネルギーを消費するのにかかる時間が長いです。そのため、女性は男性よりも長生きする傾向があります。

ホルモンの働き

健康状態を気にする

北村薬局新聞部
港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

良質なたんぱく質を摂取するなら



天然アミノ酸で代謝力アップ

胃腸薬で悩んだら…
北村薬局
おすすめの一品。



大草胃腸薬顆粒

twitter



フェイスブック
始めてます♪
新商品の紹介や
健康情報などなど♪

北村薬局 検索

毎月10日は
ポイント2倍！

通常100円で5ポイントが
100円で10ポイント(10円分)となります！

北村薬局新聞

3・4月号



北村薬局新聞部

港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

足元スッキリ、むくみ対策！

座り仕事や立ち仕事中心の人に多い足のむくみ。むくみがそのまま疲労感につながる人も少なくないようです。平成22年に厚生労働省が行った国民生活基礎調査では、「足のむくみ・だるさ」に悩みを感じている人は全体で29%、女性にいたっては42%いることが明らかになりました。むくみの原因は、体格や生活習慣など人それぞれです。原因を探り、自分に合った対策を行いましょう。

むくみが起こる仕組み

むくみとは、細胞と細胞の間に水分（間質液）が過剰に溜まることによって生じる症状です。間質液は、酸素や栄養を含んだ水分が毛細血管からしみ出たものです。酸素や栄養を細胞に与え、細胞から炭酸ガスや老廃物を受け取って毛細血管に戻すといった血液と細胞の物質交換は間質液を介して行われます。

通常、毛細血管から出入りする水分量は一定となるようコントロールされていますが、何らかの原因で水分量のバランスが崩れ、過剰な水分が皮下組織に溜まってしまう—これが「むくみ」というわけです。

<注意が必要なむくみ>

翌朝には消えるような一時的なむくみは心配はいりません。しかし、むくみがずっと消えない、全身にむくみが起こる、片足だけ、左右差が大きいといったむくみや、息切れや動悸などの全身症状がある場合、心臓や腎臓、内分泌などの病気に起因する可能性がありますので、かかりつけ医へ相談しましょう。

こんな人、こんな生活習慣がむくみを招く

健康な人の場合、足のむくみの主な原因是血流の悪さにあります。通常、心臓から動脈を通って足に送られた血液は静脈を通って心臓に戻りますが、心臓の力が弱いと、足の筋肉や組織による静脈血を心臓方向へ押し上げる「筋ポンプ作用」が働かないために、静脈血が溜まってむくみが起こります。

女性にむくみの悩みが多いのは、筋肉量が少ないほかに、女性ホルモンのバランスの影響によって水分を体内に溜めこみやすいためです。冷えによる血行不良、低血圧もむくみに関係します。また、太っている人は心臓の負担が大きいので、静脈血を十分に引き上げにくく、むくみを起こしやすいです。

むくみを招く生活習慣

- 立ち仕事、座り仕事…長時間同じ姿勢でいるために、筋ポンプ作用が働かないためです。※運動不足による筋肉量が少ないと筋ポンプ作用が弱まる原因となります。



- 塩分の摂りすぎ…からだの中の水分量は、ナトリウムとカリウムによりバランスを取りながら保たれています。ナトリウムの元となる塩分を摂りすぎると、そのバランスが崩れるのでむくみやすくなります。
- 不規則な生活習慣…食生活の乱れや過度なダイエットもむくみを招きます。豚肉などに含まれるビタミンB1が不足すると代謝機能がうまく働かなくなります。また、肉や魚、豆腐などに含まれるたんぱく質が不足すると、毛細血管が水分をやりとりする力が低下し、末梢に水分が溜まりやすくなります。そして、むくみを解消する睡眠時間の不足はむくみを助長します。