



80年間住み続けるために

千葉県医師会理事

穴倉朋胤ししくらともたね 医師



これは「家」の話ではありません。私たちの体に80年間、大きな修繕もせずに快適に住み続けるにはどうしたら良いかという、実は健康に関する話です。

家の場合、新築といえども年数と共に傷んでいきますので、当然修繕修繕が必要です。目安として10年で外壁塗装、15年で水回り、20年でガスの交換。その間にシロアリ駆除や襖・畳の張り替えが必要です。大事に住んでいても、時の流れには勝てません。でも、多少お金はかかりませんが、家の場合は修理修繕をすることでキレイになり、部品を交換することもできます。思い切ったりリフォームだってできますし、どうしようもなければ、住み替えることだってできるのです。

でも、私たちの体はそう簡単にはいきません。家の水道管が漏れたり詰まったりした場合、交換することでまた元に戻ります。しかし、体中の水道管は交換することができません。人生50年だった昔であれば一生もった血管も、80年間交換無しでもたせるためには、普段から手入れすることが必要です。元栓の水圧を高くしすぎない（血圧を上げない）、汚れが流れないようにする（コレステロールや中性脂肪を下げる）。また、家の中で毎日たき火をしていたら、家の壁中が煤すすだらけになってしまい、落とすのは大変です（禁煙）。僕は患者さんによくこの話をします。交換することができない家、一生住み続けるためには…。皆様と一緒に考えていかなければならない、大切な問題だと思います。

目次

特集

中高年男性の敵「前立腺がん」に要注意! 1

情報ファクトリー

介護保険制度について No.1 5

新風—千葉県の最新医療情報紹介—

不整脈の治療 (ICD 埋込型除細動器) 6

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

プロボクサー 木村悠さん 8

スポーツコーナー

体力作り強化の運動 10

百薬カフェ

痛風・高尿酸血症 11

健康ひろば千葉

低体温を改善する暮らし方
疥癬 12

こども相談室

マイコプラズマ肺炎 14

こころの健康 ~思春期の心の悩みと病~

ルールが守れない子ども No.1 15

千葉県インフォメーション

腸管出血性大腸菌 O157 などにご注意を!
家庭でできる食中毒予防の6つのポイント 16

旬食野菜クッキング

ちば丸と海の幸のガレット 18

医師会インフォメーション

間違い探しクイズ 他 21