

各居宅サービス担当者様

うえるびーいんど

平成28年 9月3日

第314号

ウェルビーイング (well-being) 身体的にも精神的にも社会的にも良好に「その人にとってより良く生きていく」ということを意味する言葉です。
この紙面において、医療・介護に関する情報を
お伝えしていければと思っています。



テレビの観すぎは体によくはない

今年の夏は、40℃近くまで気温が上がる日が続いたかと思えば、大型の台風の影響で大雨による被害が全国に広がったりと不安定な天気の日が多い年でした。天気が悪いとなかなか外に出かける気持ちにならず、家の中で過ごす時間が長くなりがちです。

特に8月は連日ブラジルの地で熱戦が繰り広げられていたリオ五輪と甲子園での夏の高校野球が行われていた為、朝から晩までテレビの前にかじりついていたりした人はいないでしょうか。

「テレビの観すぎは体に良くない」と子どものころ親に怒られたことがありました。どうせ迷信だろうと思っていましたが、どうやら本当だったようで、家の中で長時間テレビを見ていると肺塞栓症による死亡のリスクが高まることを大阪大学の研究グループが明らかにしました。

肺塞栓症は、下肢や骨盤内の血管の血液の流れが滞ることで固まってしまい、血の塊である血栓を形成し、これが血流に乗って肺に運ばれ、小さな血管が詰まり、心臓疾患を引き起こすもので、エコノミークラス症候群とも呼ばれる事があります。

8万6000人以上を対象に19年間の追跡調査を行った結果、テレビ視聴時間が1日あたり2.5時間未満の人に比べ、2.5～4.9時間の人では肺塞栓症による死亡リスクが1.7倍となり、5時間以上では2.5倍になる結果が得られました。また、テレビ視聴時間2時間につき、40%の肺塞栓症死亡リスクの増加も認められたということです。

研究チームはこの結果について、テレビを見ているときに足を動かしていないことが主な原因であると分析。予防には、エコノミークラス症候群と同様、1時間に1回は立って5分程度歩いたり、ふくらはぎをマッサージしたり、水分摂取を行って脱水を予防することでリスクを低下させることができるそうです。

9月になり、日中の気温も少しずつ下がり始め、過ごしやすくなってきました。軽い散歩でも、外に出る機会を少しでも多く持つてみてはいかがでしょうか。次のオリンピックは東京です。4年後のオリンピックを楽しむためにも、今から健康に気を付けてみませんか。

通所リハビリから訪問診療まで
在宅サービスのことは、何でもご相談下さい。
在宅で生活していく皆さんを応援します！



春日部厚生クリニック

TEL 754-4313
介護連携室 根岸