



## 「読書の秋」で寿命がのびる？



医師 清水 真由

10 月の時候の言葉に秋冷・秋涼などがございますが、まだまだ夏の名残のような暑い日々が続いており、なかなか秋の気配は感じられませんね。皆さんは体調を崩されていませんか？

秋と言えば、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋…といろいろありますが、今回は読書の秋にスポットを当ててみたいと思います。



さて、タイトルに「読書の秋」で寿命がのびる、と書きましたが、読書と寿命にどのような関係があるのだろうと疑問に思われた方もおられるかもしれません。アメリカのイエール大学が行った研究の結果から、1 日平均 30 分間本を読む人は、本を読まない人に比べて生存率が高いということが判ったそうなのです。



50 歳以上の 3635 名を対象とした 12 年間の追跡調査の結果、本を読む人は読まない人と比較して死亡率が 20% 低く、また、ある時点からその後の生存期間の差を調べると 23 カ月、つまり本を読む人は読まない人と比較して約 2 年間長生きすることが判明しています

(<https://www.ncbi.nlm.gov/pmc/articles/PMC5105607/>)。

この他にも、読書と健康や認知機能低下予防などの効果についての数々の報告があります。

ただ、私の学生時代にはワンコイン以下で購入できていた文庫本ですが、最近は非常に高額となっていますよね。そこでお勧めなのは、図書館の利用です。まず、図書館に「行く」という行動が、「外気に触れ、体を動かす」という健康的な行為ですし、快適な環境（温度・湿度）の中で過ごせるというメリットもあります。



この秋は、テレビや動画を見る時間を、少し本を読むことに振り替えてみるのはいかがでしょうか。





## おとなのワクチン①

看護師 宮井 由里子

新型コロナウイルス感染症対策では、新たにコロナワクチンが注目されました。今回は肺炎球菌・带状疱疹・インフルエンザ・破傷風など、高齢者の方にもおすすめのワクチン接種をお話します。

肺炎など“炎”がつくものは主に抗生物質で治療しますが、コロナ・インフルエンザなどは“ウイルス”が原因なので抗生物質は効きません。ウイルスが原因の病気の主な治療は、対症療法（熱が出たり痛みがあるときは解熱剤・鎮痛剤。咳・痰がづらいときは咳止め・痰切りなど）となります。ウイルスが原因で起こる病気は、まずわからないようにする予防が大切になります。



そのため、日本ではたくさんのワクチンがあります。コロナ・インフルエンザ・肺炎球菌・带状疱疹・破傷風等に加え、新たにRSウイルス（肺炎の原因で最も多い）も登場しました。また、他の国に行く時に必要になる場合がある肝炎ウイルスワクチンもあります。

ワクチンは高額なものが多いですが、地域によっては補助の対象となるものもあります。高齢者や酸素療法中の方・肺炎を繰り返している方など体力の弱い方はワクチンを打たれることをおすすめします。



## 医師の不在・診療体制変更のお知らせ

### 【 10月 】

- ・ 1日～12日 …………… 田中医師
- ・ 3日・15日・16日 …………… 清水医師
- ・ 4日（金）・19日（土） …………… 中村医師
- ・ 4日（金）・8日（火） …………… 園医師
- ・ 30日（水） …………… 一岡医師

### 【 11月 】

- ・ 2日（土） …………… 田中医師
- ・ 11～13日 …………… 清水医師
- ・ 22日（金） …………… 大竹医師



## 育児相談外来を行っております

毎週金曜日の14：00から育児相談外来（無料）を行っております。詳しくはホームページをご覧ください。

## マイナンバーカードで受付をお願いいたします

受付にマイナ機器を設置しております。マイナンバーカードでの受付をお願いいたします。



## 糖尿病教室・ウォークラリーのご案内

10月19日（土）14時～16時で「糖尿病教室」を開催いたします。参加費は無料でお土産もごさいます。参加希望の方は当日に弓削メディカルクリニックのラ・シエル（駐車場入って正面の建物）へ当日直接お越し下さい。

11月23日（土）9時～11時30分で「第6回滋賀県糖尿病ウォークラリー」が草津市総合体育館 ai・彩広場にて開催されます。参加費は無料で申し込み締め切りは10月22日までとなっております。ご希望の方は当院看護師までお声掛け下さい。

