



はみんぐだより

NO.61 平成26年6月号
柏市立介護老人保健施設はみんぐ
tel:04-7134-0660
<http://www.kashiwa-haming.jp>

新生命のことわり (1) 寿命

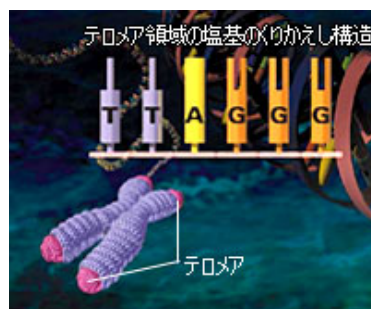
施設長 多田紀夫

カルピス製のバターを塗ったパンと日東紅茶が主体の朝食を食べていたら、世界一の長寿男性であったアメリカ、ニューヨーク在住の男性が死亡したため、1日遅れで生まれた百井盛さんが世界最高齢男性になるというニュースが入ってきた。百井さんは福島県南相馬市出身で111歳。女性の世界最高の長寿者はやはり日本人で大阪在住の大川ミサヲさんであり、116歳を数える。

100歳以上の高齢者を百寿者と呼ぶようであるが、先の東京オリンピック開催の前年である1963年の調査では日本国中、隅から隅まで調べても153名しかいなかったわが国の百寿者数が1997年には8,491名。そして2013年には54,397名と増加の一途を辿っている。長寿現象は加齢(エイジング)がもたらす細胞機能の喪失や疾病罹患との対決で達成され、とりわけ「いかに健やかに生きるか」が問われているわけであるが、なぜ、極東の小さな島国である「日本」で平均寿命だけでなく、最長寿命が延びているのか?世界から驚愕のまなざしで見られている。

それでは寿命を規定するのは何か?学問の世界では、核内染色体のしっぽにあるテロメアという塩基配列の機構(図参照)が寿命延長に関わっていることがわかっている。成長の過程で細胞分裂を繰り返し、新たな細胞が生まれて生き物は成長していく。一方、テロメアの長さは細胞分裂を繰り返すたびに短くなる(テロメア短縮)。テロメアは補修屋さんであり、染色体に壊れた箇所ができるたびにテロメアは自身の構造を使ってその損傷部の修復がなされる。そこで、テロメア短縮が細胞老化と関連するとの考えがあり、年々テロメアは長さを減らし、テロメアが機能なくなると寿命が尽きるとも考えられている。計算上では、生まれてから約120年で生命の維持ができなくなるほどテロメアは短縮するという。61歳で還暦を迎えるという「人の暦」は誰によって作られたかわからないが、まさに折り返し点としての還暦とはよくいったものである。

是非、がんや感染症から身を守り、120歳のゴールを達成したいものである。どうすれば、健やかな長寿を甘受できるか。これからは「寿命の話」していこうと思う。お付き合い頂ければ幸いである。



染色体末端のテロメアは、細胞分裂のたびに短くなり、ある程度短くなると細胞はそれ以上分裂できなくなってしまう。(Newtonより)

中庭の野草

先日中庭を散策し、野草の写真を撮りました。おそらくこの名前がいいのではないかと。



タンポポ



ナガミヒナゲシ



ハルジオン



カラスノエンドウ



コメツブツメクサ



ヒナオドリコソウ



カタバミ



オヒシバ

夏の豆知識!!

～蚊に刺されないようにするには～

- ①黒い服は避ける
蜂や蚊は黒や濃い色に反応して集まる傾向がある。
- ②お酒は控える
お酒を飲むと呼吸が早くなり、二酸化炭素の量が増え蚊が寄ってきやすい。
- ③砂糖・脂肪分を控える
血液が酸性になりやすい食べ物。蚊は酸性の血を好むそうです。
- ④青じそを食べる
葉に含まれている成分が 虫を寄せ付けなくなる効果があるそうです。
- ⑤どくだみ茶を飲む
お茶にして飲むと体内をアルカリ性に改善し、蚊に刺されにくい体質になるそうです。
…ちなみに蚊は産卵直前しか人間を刺さない。
蚊が生きていくには、草の露だけでも十分。しかし子供を産むときだけは栄養が必要で、人間を刺すそうです。



職員紹介

今年度より入職した職員です。



吉田真理子 理学療法士
いつも笑顔で元気に頑張ります。よろしくお願いします。(デイケア担当)



河島優哉 介護福祉士
学校を卒業したばかりなのでわからない事も多々ありますが、利用者様のために一生懸命頑張りたいと思っています。よろしくお願いいたします。(3階Aチーム担当)

納涼祭のお知らせ

8月9日(土)の午後4時～7時
ぜひぜひ遊びにいらして下さい。

