

脳ドックは脳卒中の予防に有効で「健康長寿の延伸」に必要な検査です  
熊谷市はもちろん当院では行田市のかたも行田市助成金制度がつかえます

## 今週の 花言葉

コニファー

真っ直ぐに生きる

ボケ

先駆者

シンビジューム

華やかな恋い



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆中高年で人生を楽しんでいる人は長生きだった！

イングランド 50 歳以上 9,365 人の追跡調査から **BMJ (Clinical research ed.)**

50 歳以上の人を対象で、人生を楽しんでいると答えた人はそれ以後、約 7 年間の死亡率が低かったことが報告されたので紹介します。

### ■イングランドの追跡調査

ロンドン大学の研究班が、イングランドの 50 歳以上の男女を対象とし（9,365 人）健康状態や死亡について追跡調査しました。2002 年、2004 年、2006 年にそれぞれ行われた聞き取り調査の結果から、「人生を楽しんでいる」という指標をまとめました。対象者のうち 2013 年 3 月までに死亡した人の数を参照することで、「人生を楽しんでいる」という回答が死亡率と関係しているかを調べました。

### ■3 回とも楽しんでいた人は死亡率 0.76 倍

2002 年・2004 年・2006 年の 3 回の調査のうち一度も「人生を楽しんでいる」という回答がなかった人に比べ、3 回中 2 回で「人生を楽しんでいる」と答えた人は死亡率が 0.83 倍、3 回とも「人生を楽しんでいる」と答えた人は 0.76 倍に下がっており、人生を楽しんでいる人で死亡率が低いという結果になりました。

### ★院長よりメッセージ

「人生を楽しんでいる」の定義が聞き取り調査の結果なので、「長生きするには日々の生活を楽しくするべき」と言い切る根拠にはなりません。ただ、健康のためにも人生ほどよく「楽しむ」という心の余裕も持ちたいものですね♪