

まっくり院長通信

No.493
2025.8.7

～夏季休暇のお知らせ～

8月13日(水)～8月17日(日)までお休みとなります。
8月18日(月)より、通常通りの診察となります。
ご迷惑をお掛けいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします



花言葉

向日葵・・・“憧れ・情熱”

ピンクッション・・・“どこでも成功を”

カーネーション・・・“君を愛す”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■コーヒーが健康寿命を延ばすって本当？！

日々の生活に欠かせないという方も多い「コーヒー」。実はこのコーヒー、単なる嗜好品にとどまらず、**健康寿命を延ばす可能性がある飲み物**として注目されています。

■ポリフェノール（特にクロロゲン酸）と適量のカフェインの効果

コーヒーに含まれるポリフェノール（特にクロロゲン酸）には**抗酸化作用**があり、**細胞の老化を防ぐ働き**があります。また、適量のカフェイン摂取は**認知機能や気分の改善**、さらには**運動能力の向上にも関与**していることが報告されています。

■死亡リスクが低下？

ある大規模研究（Nurses' Health Study および Health Professionals Follow-Up Study）では、1日3～5杯のコーヒーを飲む人は、**全死亡率（がんや心血管疾患を含む）が有意に低かった**とされています。また、国立がん研究センターの多目的コホート研究（JPHC Study）でも、日本人を対象に、コーヒー摂取量が多い人ほど**死亡リスクが低下する傾向**が見られました。これは、心疾患・脳卒中・糖尿病のリスク低下とも関連していると考えられています。

■健康効果を得るには「飲み方」も重要

砂糖や高脂肪のクリームを多く加えると効果が損なわれるため、「**ブラック**」または「**少量のミルク**」で飲むのが**理想的**です。カフェインの感受性には個人差があるため、就寝前の摂取や、心臓・胃腸の弱い方は控えめにするなど、**自分に合ったコーヒー習慣を見つけることが大切**です。

★院長よりメッセージ

大切なのは“何を飲むか”ではなく、“どう飲むか”。日々のコーヒータイムが、心と体を労わるひとときになるよう、うまく付き合っていきましょう♪

～野菜について～

野菜は健康の保持・増進に欠かせない食品であり、野菜を十分に摂取することで、心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの**生活習慣病予防**が期待されます。毎日の食事で意識的に野菜を取り入れ、健康的な食習慣を身につけて、暑い夏を乗り切りましょう。

☆にんじんやほうれん草に多く含まれるβカロテン

体内でビタミン A に変換され、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。

☆ピーマンやブロッコリーに豊富なビタミン C

抗酸化作用を持ち、免疫機能の維持にも役立つといわれています。

☆ほうれん草やアボカド、かぼちゃに多く含まれるカリウム

体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧の予防に役立つことが期待できます。

☆小松菜や春菊はカルシウムが豊富

丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。特に、乳製品をあまり摂らない人にとって良いカルシウム源となります。

野菜 1 日 350 g で健康増進 e-ヘルスネット（厚生労働省）参照

nagomi 会の取り組み



ひざの変形予防最前線

その違和感や痛みを我慢しないで！
早期の確認が重要です

ひざドック



詳しくはこちら！