

【当院では新しい再生医療がスタートしました！】

脂肪由来幹細胞治療

皮下脂肪組織から採取した幹細胞を利用した治療法です。抗炎症作用と組織修復作用効果があるとされており、多くの可能性を秘めた治療法です。



今週の **花** 言葉

グズマニア	いつまでも健康で幸せ
プロテア	自由自在
ひまわり	高貴

松田院長からあなたへ 耳より情報

■長生きには痩せすぎも太り過ぎもダメ！？ Lancet. 2016 Jul 13.

世界で最も評価の高い医学雑誌の一つ「ランセット(The Lancet)」に掲載されている研究結果を紹介します。これは1万人以上を13年間にわたって調査したデータを集めて、肥満度を表す指標として用いられている体格指数「BMI」と「死亡率」との関係を見たものです。BMI:[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出される値。

■対象

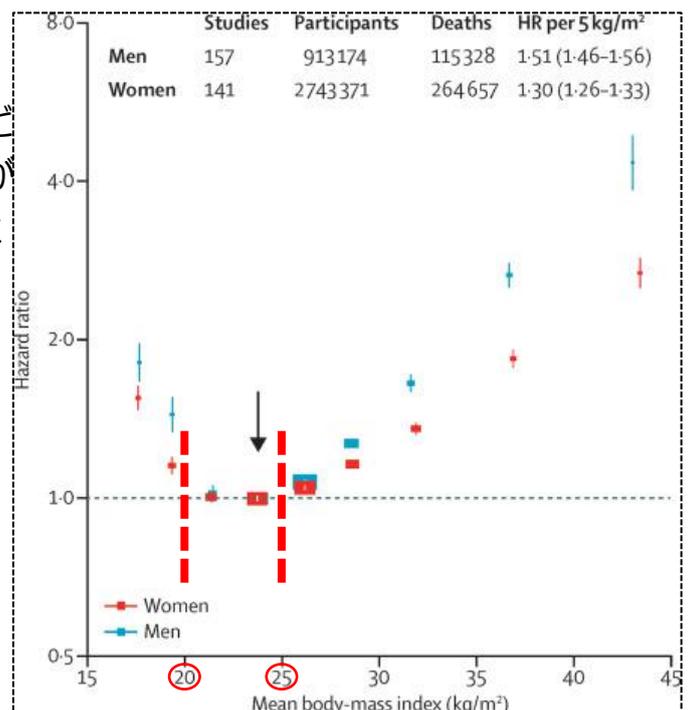
1062万5411人(アジア、オーストラリア、ニュージーランド、ヨーロッパ、北米)を対象に13.7年分のデータを収集

■死亡率はBMI値が20.0~25.0で最小

死亡リスクがBMI20に差し掛かってくると下がってきます。22あたりから25がほとんど底になり、25を超えると再び死亡リスクが上がってきます。きれいにU字型を描いて、BMIと死亡率は相関しているのがわかります。

★院長よりメッセージ

BMI22~25が長生きのマジックナンバーとされているのがわかりますね。BMIが高く肥満になると糖尿病や高血圧などにも関連しますし、痩せすぎると栄養が足りずに死亡リスクが高まってしまいます。日本人からみると少々「ぽっちゃりタイプ」の方が長生きできる可能性がありそうです。ちなみに私のBMIは20から21の間で安定しています。BMIの高い方はまずはスタッフにご相談くださいね♪



後悔しないための生活習慣

理学療法科 為ヶ谷祐太

昔の情報になりますが、雑誌『プレジデント』2012年11月12日号の中に55～74歳の男女1060人を対象に『今、何を後悔していますか?』という意識調査を行った結果が掲載されました。その中の健康面についてランキングをお伝えしたいと思います。



『健康』の後悔トップ20

1、歯の定期健診を受ければ良かった。	11、何でも相談できる医師を見つけておけば良かった。
2、スポーツなどで体を鍛えれば良かった。	12、バランスを考えて食事すれば良かった。
3、日頃からよく歩けば良かった。	13、早寝・早起きすれば良かった。
4、腹八分目で暴飲暴食をしなれば良かった。	14、肌の手入れをすれば良かった。
5、間食を控えれば良かった。	15、悩み事を相談できる相手を見つけておけば良かった。
6、頭髪の手入れをすれば良かった。	16、定期的に健康診断を受ければ良かった。
7、タバコをやめれば良かった。	17、軽い不調を侮らず治療をすれば良かった。
8、ストレスの解消法を見つけておけば良かった。	18、ボケ防止のために脳を使えば良かった。
9、よく笑い、くよくよ悩まず過ごせば良かった。	19、眼の定期健診を受ければ良かった。
10、不規則な生活をしなければ良かった。	20、体にいいものを積極的に食べれば良かった。

この結果を見て皆さんは、ランキング上位の項目を気を付けていますか？

実際、医学的にも『歯の本数と転倒』、『虫歯と糖尿病』、『運動と認知症』、『運動と転倒』などは関連するという研究報告があります。

また、タバコ・お酒・バランスの悪い食事などは、生活習慣病に繋がり、重篤な疾患を引き起すかもしれません。

そのため、健康を考える上では、**定期的な検診**や**運動習慣**・**食生活**がとても重要です。

この記事を見て、後悔しないように少しでも頑張らなければと思った方は、お近くの歯医者へのご予約と

当法人のメディカルフィットネス fineでの

運動と食事指導を検討してみてください。

