

L a C u m p a r s i t a

第三十五話 トイレのお話...

くも膜下出血の20%は排便中に発症するという報告もあります。洋式トイレでの排便で血圧は、10~97mmHg、平均62mmHgあがります。

加齢などによって、手足などの体の末梢血管が硬くなったり、細くなったりします。このいわゆる動脈硬化が血流を悪くします。血流が悪くなると、心臓がもっと頑張る血液を送りこもうとするので、血圧があがって高血圧の原因となります。

トイレに関して、次のことに注意しましょう。

- ①急に寒い場所に移ると血圧が15~40mmHg位上がりやすくなるので、温度差を少なくします。

第三十六話 地球カレンダー...

地球誕生から現代までの46億年の歴史を、1年間のカレンダーで表したものがありません。抜粋してご紹介しますので、へ~とご覧になって下さい。

- 1月 1日 午前0時 地球誕生！（46億年前）
- 1月12日 原始地球に天体がぶつかって、地球と月が分離
- 2月 9日 地殻がほぼ固まって、陸と海が生まれる（41億年前）
- 2月25日 最初の原始生命が誕生（39億年前）
- 6月 8日 火山活動が活発で大陸の成長が進む（26億年前）
- 6月28日 しばらくの間、地球全体が氷に覆われ凍結する
- 11月 6日 地球全体が凍結するほどの寒冷化と温暖化が繰り返される
- 11月20日 魚類の出現（約5億年前）
- 11月28日 植物、節足動物が陸へ上がる
- 11月29日 魚類から両生類が分かれ陸へ上がる（4億年前）

- ②朝食前に冷水や冷たい牛乳を飲み、腸が活発になる食後にトイレに行くようにします。

- ③洋式トイレの方が急激な血圧変動が起こり難い。和式トイレは腹圧を高め血圧を上昇させる原因となります。

- ④10分以上のいきみは避けます。

- ⑤普段から便通を良くする、水分が腸まで届くように水よりも少し濃い目のもの（牛乳、豆乳、野菜ジュース、果実ジュース、乳酸菌飲料、青汁、スープなど）を飲むのもポイントとなります。



便通にお悩みの方は、是非お医者さんにご相談下さいね。(Y)

12月 3日 大森林が広がる。両生類から爬虫類が分化する

12月 5日 氷河期に入る

12月10日 氷河期が次第に収まる

12月13日 恐竜時代が始まる

12月19日 鳥類の出現

12月24日 地球全体の温暖化（1億年前）

12月25日 恐竜の全盛期

12月26日 巨大隕石の衝突で恐竜が絶滅

12月29日 類人猿の先祖現れる

12月31日

午前10時40分 最初の猿人登場

午後11時37分 現生人類誕生

午後11時58分52秒 農耕牧畜が始まる（1万年前）

午後11時59分58秒 産業革命

午後11時59分59秒 20世紀が始まり終わる

このように46億年の地球の歴史をみてみれば、異常気象という観念が変わりますよね。(Y)



*** 7月の院内研修と委員会は次のとおりです ***

○感染対策委員会 2日（月）

○身体拘束廃止委員会 19日（木）

○安全対策委員会 30日（月）

○褥瘡対策委員会 31日（火）