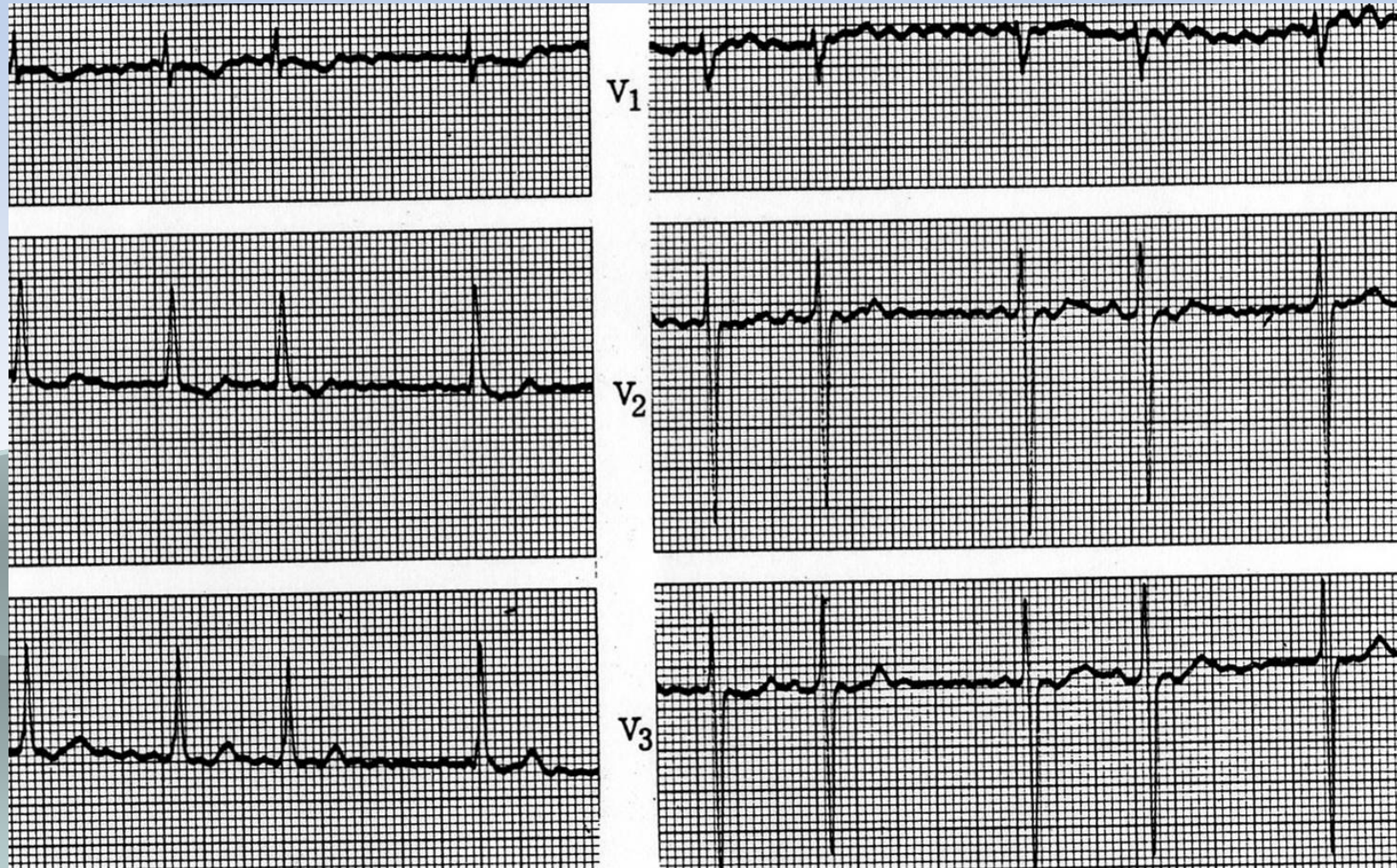


いきいきのコツ

松田内科クリニック

# 心房細動



# 動脈硬化

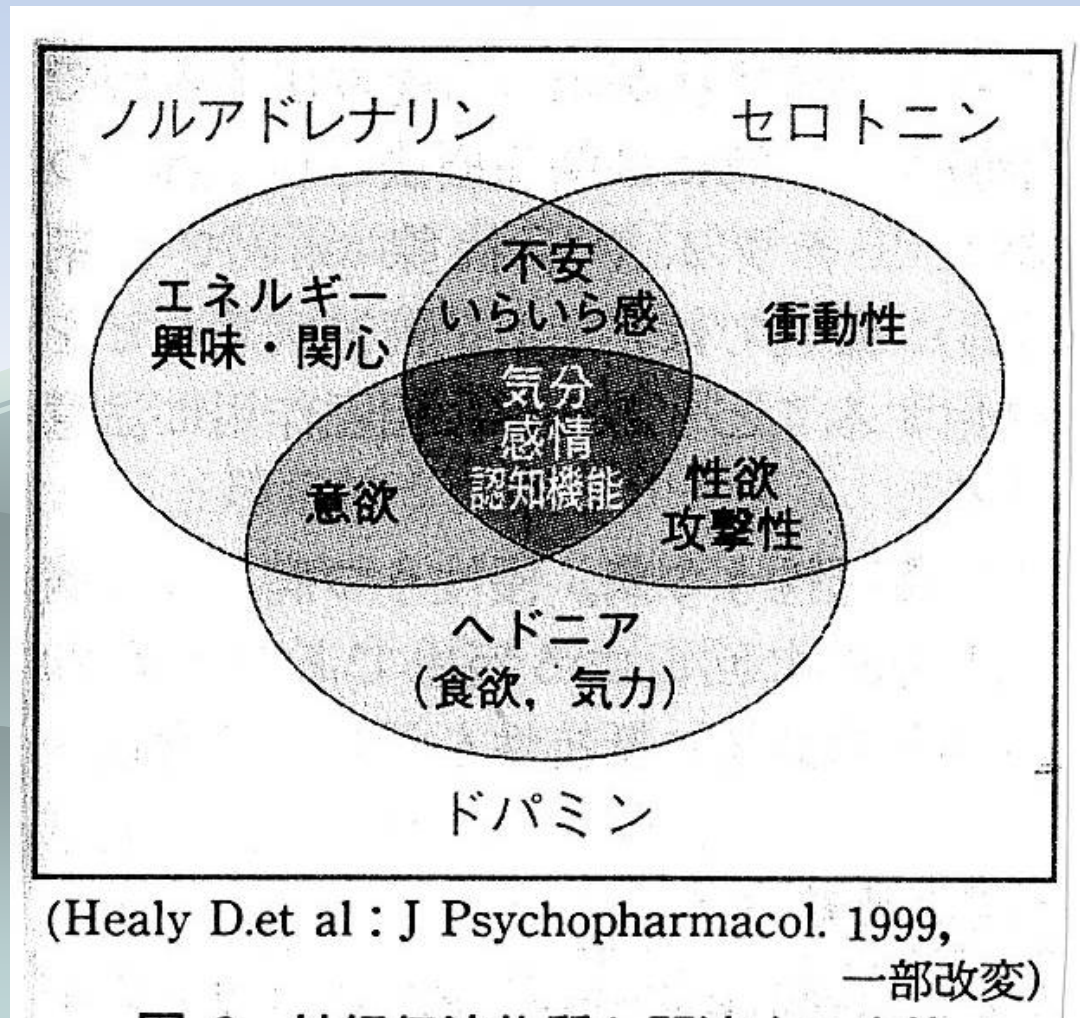
- ◆ リスクファクター… 高血圧症、高脂血症、糖尿病、高尿酸血症、たばこ、肥満、メタボリック症候群、睡眠時無呼吸症候群etc.
- ◆ ストレス → 鬱





# セロトニン作用不足

神経伝達物質と関連する症状  
動脈硬化の原因の一つと考えられている



# 現代型うつ病と従来型うつ病

## 現代型うつ病

- ◆ 早期に受診、軽症
- ◆ 几帳面は目立たず
- ◆ 対他配慮は目立たず
- ◆ 趣味を持つ
- ◆ 職場恐怖的心理
- ◆ レマネンツ恐怖

## 従来型うつ病

- ◆ 完全に発病して受診
- ◆ 全面的な制止
- ◆ 几帳面、律儀
- ◆ 対他配慮性が顕著
- ◆ 無趣味

# 寿命にかかわる遺伝子の発見

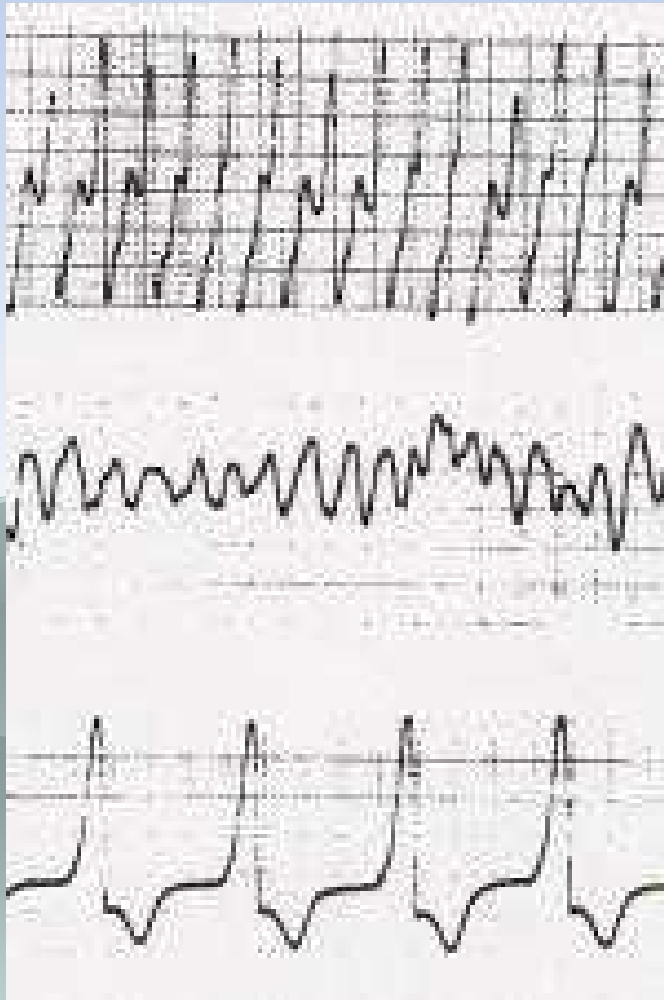
## Sir2遺伝子

- ◆ 寿命を延長する
- ◆ カロリー制限で遺伝子がonになる
- ◆ その他Amp-1, klothoなど長寿にかかわる遺伝子の存在 最大30%の寿命延長
- ◆ 100歳が130歳になる？

# やせてるほうが健康？

- ◆ 食糧不足が若さを保つ。 やせてるほうが長生き
- ◆ 栄養状態が悪いときは若さを保ち生殖行動はしない。栄養状態が良くなったら生殖行動をする 「生物の基本」
- ◆ Sir2遺伝子をONにする

# 心室細動



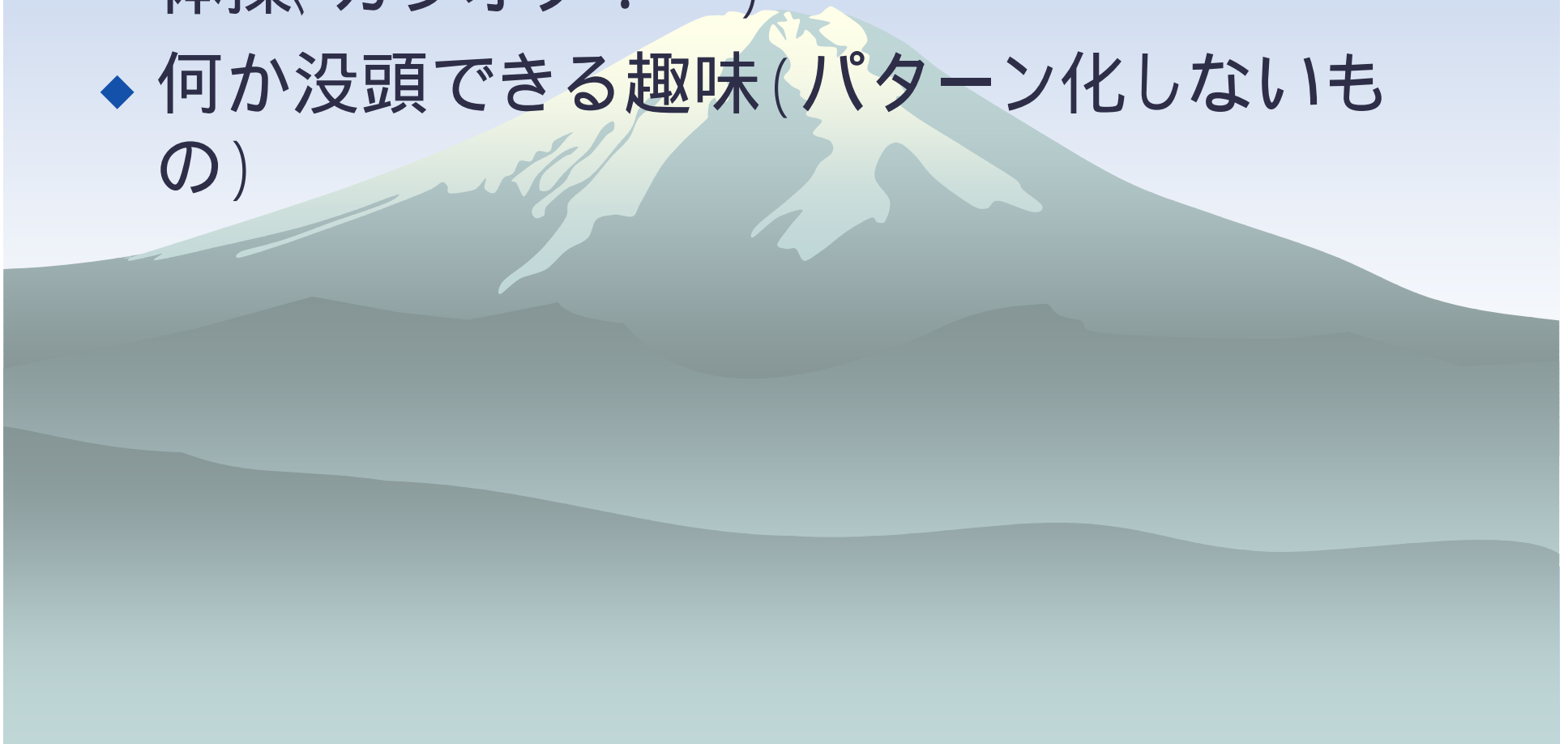


# いきいき健康長寿

- ◆ 腹七分目を心がける
- ◆ 持続的な運動
- ◆ 太らない
- ◆ 鬱に注意
- ◆ 生涯続けられる事、熱中できる趣味
- ◆ スタートはいつからでもOK

# 努力なくして長寿なしとはいうものの

- ◆ 努力と意識しないで続けられる運動(歩く、体操、カラオケ?…)
- ◆ 何か没頭できる趣味(パターン化しないもの)



# アンチエイジングから ストップエイジングへ

次回のタイトルはこれのつもりです

