

生き方を問われる時代になりましたね

つぼうち推挙整体
2020 8月号

伝どがいっき こかすけいイがが対が亡し 禍か
 しいうたな短の10°にのル15789.4し、率た下に未だ
 が思少人のこの命中万表囚と話ス人万、平レ「記不安に
 でいしもはとでに人をわでに°人死成で性の表を収束
 きをでいましい何°見るはよ7、亡30す別表は抱束す
 たせもまいたかいるまわな、亡日性136人した生て
 らず安すけたらるでかいで元よし口総い話順位が多
 いに心°どい人好でしよ気うに過ごせた人は
 い日し考旅人もきなまの食べて
 なの、方っ準備がで、癌にな
 と思生痛い思れぞれでたとな
 て活を送りやれず
 いますおしす
 手んすとな

ど
う
過
ぎ
す
?


表7 性別にみた死因順位別死亡数・死亡率（人口10万対）

死因	平成30年						平成29年					
	死因 順位	総数		死因 順位	男		死因 順位	女		死因 順位	総数	
		死亡数(人)	死亡率		死亡数(人)	死亡率		死亡数(人)	死亡率		死亡数(人)	死亡率
全死因		1 362 482	1096.8		699 144	1156.5		663 338	1040.3		1 340 397	1075.3
悪性新生物（腫瘍）	(1)	373 547	300.7	(1)	218 605	361.6	(1)	154 942	243.0	(1)	373 334	299.5
心疾患 （高血圧性を除く）	(2)	208 210	167.6	(2)	98 027	162.1	(2)	110 183	172.8	(2)	204 837	164.3
老衰	(3)	109 606	88.2	(5)	28 201	46.6	(3)	81 405	127.7	(4)	101 396	81.3
脳血管疾患	(4)	108 165	87.1	(3)	52 385	86.7	(4)	55 780	87.5	(3)	109 880	88.2
肺炎	(5)	94 654	76.2	(4)	52 149	86.3	(5)	42 505	66.7	(5)	96 841	77.7
不慮の事故	(6)	41 213	33.2	(6)	23 653	39.1	(6)	17 560	27.5	(6)	40 329	32.4
誤嚥性肺炎	(7)	38 462	31.0	(7)	21 654	35.8	(7)	16 808	26.4	(7)	35 788	28.7
腎不全	(8)	26 080	21.0	(10)	13 230	21.9	(9)	12 850	20.2	(8)	25 134	20.2
血管性及び詳細不明の 認知症	(9)	20 526	16.5	(15)	7 378	12.2	(8)	13 148	20.6	(10)	19 546	15.7
自殺	(10)	20 032	16.1	(9)	13 854	22.9	(15)	6 178	9.7	(9)	20 465	16.4

注：1) ()内の数字は死因順位を示す。
 2) 男の8位は「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」で死亡数は15 319、死亡率は25.3である。
 3) 女の10位は「アルツハイマー病」で死亡数は12 437、死亡率は19.5である。
 4) 「結核」は死亡数が2 204、死亡率は1.8で第30位となっている。
 5) 「熱中症」は死亡数が1 578、死亡率は1.3である。

豆知識?!

手洗いには無添加石けんがおすすめ

「〇〇が無添加」ではなく...

カリ石けん素地と水だけで作られたもの
インフルエンザウイルスによる実験で、ハンドソープ
製品の大半の主成分である合成系界面活性剤
に比べて、自然素材無添加石けんの界面活性剤
のウイルス破壊能力が100~1000倍大きいことが
明らかになっています。その上、一日に何度洗っても
手荒れにくい、舐めるとほんのり甘く、ネズミが
かじるほど、体内に入っても安心安全です。
新型コロナウイルスに有効かまではわかって
いませんが、インフルエンザウイルスと構造が同じで、
合成系ハンドソープもインフルエンザウイルスを壊しますが、
破壊力がダントツに大きいのです。

情緒の安定

上海で中醫師として活躍している日本人の
先生は、特に情緒の安定が大切だと唱えて
います。
笑うと免疫力が上がるのは有名ですね。
自分なりのストレス発散方法を見つけたり、
寝不足が続かないようにしましょう。

食材

暑い環境で過ごす人には
しじみ、たこ、レタス、ナス、
ズッキーニ、きゅうり、冬瓜、
トマト、スイカ、ゴーヤ など



ずっと冷房の効いた所で過ごす人には
アジ、かつお、ピーマン、かぼちゃ、
黒豆、桃、らっきょう、ねぎ など



どちらでも有効なのは
うなぎ、まぐろ、豚肉、えだ豆、オクラなど

日常生活で気をつけること



マスクの扱い方はあちこちで見聞きしますね。
夏は熱中症にならないよう、また、つけ続けて
呼吸器系の機能が弱まらないよう、三密
にならないところでは外しましょう。



手洗いにかける時間は1分以上!
アルコール消毒と手洗いはどちらか片方で
OKです。



3つの条件がそろえば集団感染しやすい。
換気・距離をとる: 多人数で集まらない
人ごみに近づかない! ですね。

年代別に気をつけるポイント (東京都医師会より)

0~49歳		50~69歳		70歳~	
重篤率	致死率	重篤率	致死率	重篤率	致死率
1%	0.1%	5%	1%	15%	11%
他の人にうつさない ・マスク・手洗い ・三密回避 ・なるべく同世代との 接触を		自分が感染しない意識 ・テレワークなど ・時間的・空間的に 距離を保ち、 社会活動		感染が大きなリスク ・同世代との接触は 制限ないが、他の 世代とは距離を 保ち、感染対策徹底	

病気をしない人はいません。
しっかり休む、バランス良く食べる。
食べすぎない、飲食は21時まで(6時除く)
全身の血の巡りが良くなることを心がける。
ストレスを溜めない、マイペースも大切に♥

かんたん薬膳 ♪

市販のゼリーより体に良いのが
簡単に作れますよ

材料(作りやすい量)

フルーツ缶 1缶
お好みのフルーツジュース 500cc
粉ゼラチン 5g

1. フルーツジュースを耐熱容器に100cc
入れ、レンジで60℃以上にし、ゼラチンを加える。
2. よく混ぜたら、残りのジュースとフルーツ缶を
入れて、冷蔵庫で冷やす。