じゃがじゃが 健康通信

問/医療介護課健康増進係
内線517

「よし、ちゃんと受けるぞー!!」

結核は人にうつる可能性があります!

結核に感染しても、すぐに発症するわけではありません。健康で体力もあれば、通常は結核菌の増殖を抑えられます。しかし、栄養状態が悪かったり加齢とともに体力が衰えてきたりすると、結核菌に免疫力が負け、発症することがあります。発症して病気が進行すると、風邪やくしゃみなどで人にうつる可能性があります。自分自身の健康を守ること、そして家族や友人などへの感染を防ぐ為にも、早期発見・早期治療が大切です。

65歳以上の方は、1年に一度の結核検診(胸のレントゲン撮影)を受けることが法律で義務付けられています。

市では、5月より各地区でレントゲン車による結核集団検診を実施します。4月中旬以降に受診票を対象者に郵送しますので、ご都合の良い日時と場所で受診してください。

●日　程　5月~6月
(詳細は20ページに掲載)
●料　金　無料
●予　約　不要

食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を募集しています!
管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線518)
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q 最近太り気味なので、今はやりの糖質制限をやってみようかと思うのですが、コツとかあったら教えてください!

A 糖質が多くなっている方はある程度制限することで減量できるでしょう。しかし、極端に減らしすぎたり、間違った解釈をしていると体調を崩すもとになってしまうので注意が必要です。

解説

ごはんやパン、麺類などの糖質を制限するダイエットはだいぶ世の中に浸透してきましたね。やってみたことのある方も、現在進行形の方もいらっしゃるかもしれません。糖質制限がなぜダイエットに効果的と言われるかというと、食べ物を食べると糖質が体内で分解されブドウ糖となり、血液中の血糖値が上がります。すると血糖値を下げるためにインスリンというホルモンが分泌され、余分なブドウ糖はグリコーゲンとなって筋肉や肝臓に蓄えられます。

しかし、筋肉や肝臓にストックできる量には上限があり、余ったブドウ糖は中性脂肪となって体内に蓄えられていきます。つまり、こういった仕組みによって皮下脂肪や内臓脂肪などが増えていくことになるのです。私たちの体に余分な脂肪をためる原因は「カロリー(油・脂)の摂りすぎ」よりも、むしろ「糖質の摂りすぎ」が原因である人も少なくないのです。

そのため、糖質をある程度制限することは減量が必要な方にとっては有効であるといえそうです。しかし、糖質をまったく食べないなどの極端な制限を行うと、筋肉などを分解してエネルギーを確保するので、エネルギーを大量に消費する場所である筋肉が減ってしまい、いったんは痩せますが、長期的にみると、燃えにくい体(代謝が落ちる)、太りやすい体となってしまいます。

もし糖質制限をやってみよう思う方は、まずは「食事で制限する前にお酒やジュース、お菓子類を減らすこと(できればなくす)!」をおすすめします。ここをなくす、もしくは減らせることで体に入ってくる糖質は大きく減ります。

そろそろ文字数に限界がやってきました。糖質制限をするうえでの食事のポイントはまた次回でお話しします♪

毎日元気に過ごしたい
健康
health

健康マメ知識 Dr.エトーの新型コロナ7カ条

1. 指で目・口・鼻を触らない!
2. マスク・咳エチケットの徹底を!
3. のどを潤す、うがい大切です!
4. 手洗い・消毒をしっかりやろう!
5. お酒は程々に少なめにしよう!
6. しっかり休んで、しっかり食べて、せっかくだから体力アップしよう!

7. こんな時こそ、元気に笑顔で自己充実・家族団らん楽しもう!

Doctor's コラム

著＝串間市民病院　院長
江藤(えとう) 敏治(としはる)先生

新型コロナウイルス感染症について

皆さんこんにちは。本年4月より串間市民病院院長として赴任しました江藤です。串間市大東出身です。「五十而知天命」ではありませんが、今まで育ててもらった故郷への恩返しになれればと串間に帰ってきました。今まで培ったすべてを投入したいと考えています。大きなことはできませんが、串間市民の幸せを目指した健康づくりの一つの道標となれるようすべての方々と協力して、元気・幸せ・嬉しい・誇らしい、まちづくり、人づくりに貢献したいと考えています。大変だということはやりがいがあるということ。すべてかける価値があることだと思っています。これから、ますます応援のほどどうぞよろしくお願いいたします。

現在、新型コロナウイルス感染症で社会が不安定になってきています。予防する意識が極めて大事です。室内換気、手指の消毒が大切です。消毒液がない場合は石鹸で15秒、流水で15秒手洗いを実行してください。マスクは人にうつさないためのものです。自分が感染源にならない意識が大切です。ドアノブなどは次亜塩素酸ナトリウム水(水1ℓ+ハイター10ml)でこまめに拭いてください。知識を持ち、実際に実践することが重要です。特にお子さんをお持ちの方は、子どものストレスも増えてきますので、普段ぐずらないようなこともぐずったりすることがあるでしょう。親にもいろいろなストレスがかかってきているので、つい声を荒げることもあるかもしれませんが、そこは子どもを理解してこの非常事態を「家族を一つにする機会、話す時間が増えて良かった」と思える心もちで過ごしてみてはどうでしょうか。

どういう心の持ち方で過ごそうとも事態は変わりません。長くても5月ゴールデンウイーク明けまでだと思います。お互い頑張りましょう。