



じやが
じやが

健康通信

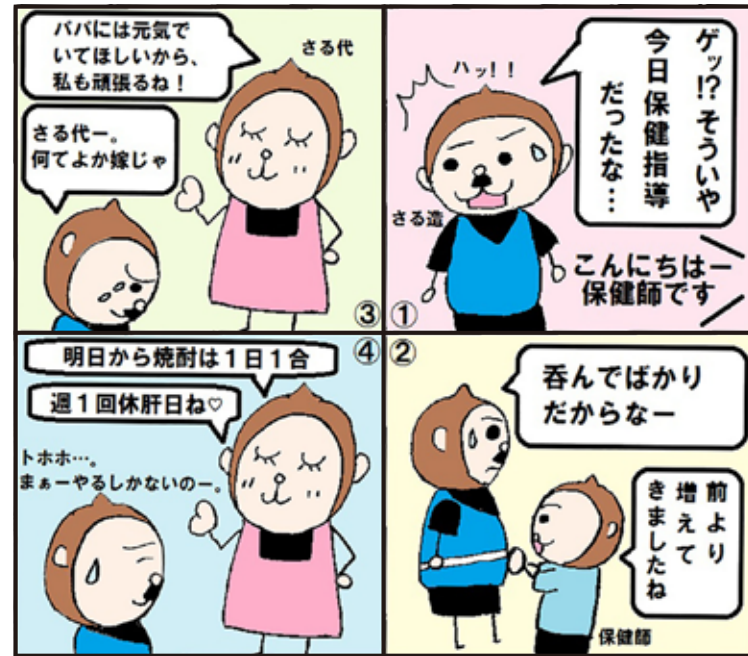
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線519)

「特定保健指導のご活用を」

一緒に生活習慣改善に取り組んでみませんか？

特定健診の受診結果で、腹囲、血圧、脂質、血糖値などが高かった方に対して特定保健指導を実施しています。特定保健指導は、ご本人が健康状態を理解し、生活習慣改善の取り組みを継続的に進めるよう保健師・管理栄養士などがサポートするものです。

特定保健指導対象となった方に対して、面談を行い、食事や運動といった生活習慣についてお話を聞かせていただきます。そのお話から生活習慣を改善するためにどうすればよいのか、一緒に考えていきながら、ご本人さまを尊重しつつ、無理のない達成可能な目標を立てていきます。



Q 野菜は調理することで生より栄養が少し減ってしまうと聞いたのですが、魚も生で食べる方がいいんですか？

A なかなか回答が難しい質問ですが、魚に関して言えば、確かに野菜と同じで加熱調理によって一部の栄養は出てしまいます。

解説

魚食すると頭が良くなる〜と歌った曲もあるように、魚には他の食品には含まれないDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)という不飽和脂肪酸が含まれています。これらは血管を強くしたり、健康な脳の働きを維持したりする非常に重要な栄養素です。これらの不飽和脂肪酸を残さず摂りたいなら、なんとと言っても刺身がベスト!!

焼き魚では約2割、揚げた調理だと約5割で栄養が半分近く減ってしまいます。ただ、これは加熱によって成分がなくなったのではなく、魚自身の脂と一緒に流れ出てしまうためです。煮魚にするときは薄味にして煮汁を少し摂ると口は若干減りますが、塩分が多くなってしまいますので、食べ方は注意が必要です。

○抗酸化野菜と一緒に摂るとGOOD!

魚に多く含まれる不飽和脂肪酸は空気に触れると酸化しやすい(劣化しやすい)という性質があります。予防策としてはニンジンやキャベツ、ニンニク、しょうがなどの抗酸化作用の高い野菜と一緒に摂るとよいです。

○缶詰でもOK!

皮の部分や骨にもDHA、EPAは多く含まれていて、缶詰の場合は骨ごと食べられ、お手軽に摂ることができるのでおすすめです。

健康
マメ知識

これから流行するインフルエンザについて

毎日元気に過ごしたい

健康
health

色々なギモンにお答えします!

健康
Q&A

Q.1 予防接種を受けるとインフルエンザに絶対ならないですか？

A インフルエンザワクチンを摂取していても、インフルエンザを発症する人はいます。ワクチンの発症予防の効果として、100%近く予防できる訳ではありませんので、接種を受けたらインフルエンザにならないとは考えないでください。重症化を防ぐという効果に関しては、高齢者などの重症化しやすい人に対しては、重症化を妨げる効果があるとされています。

Q.2 予防接種を受けてすぐにインフルエンザになりました。副作用ですか？

A たまたま他の原因でインフルエンザになったタイミングと重なったと考えます。ワクチンを打っても、それが原因でインフルエンザになる事はありません。予防接種の軽い副作用として注射した部分が腫れたり痛くなったりする事はあります。また、卵に重症のアレルギーがある方は接種を控えるように説明する事があります。

Q.3 熱が出ました。インフルエンザの検査をしてください。

A インフルエンザの診断に検査は必須ではありません。インフルエンザの検査は、鼻に棒を突っ込む必要のあるつらい検査でもあります。典型的な症状や周囲の流行などの問診で得た情報や診察所見から、インフルエンザが強く疑われる場合は、検査をせずにインフルエンザと診断することもあります。また、診断書についても同様です。検査なしにインフルエンザと診断した場合でも診断書を作成することは問題なく行えます。

Q.4 熱冷ましを使って良いですか？

A 熱が高くてつらい時は解熱剤をお出する事があります。注意点としては解熱剤を飲む時はアセトアミノフェンを用いてください。たまに、市販薬やお手持ちの解熱鎮痛剤にNSAIDsという種類のお薬がありますが、インフルエンザの時は脳症のリスクがあるので飲まないように注意してください。

Doctor's コラム



総合診療科
のきた いっき
榊田 一旭先生

皆さまこんにちは。総合診療科の榊田一旭です。12月になり、寒さの身に染みる季節となりました。本格的な冬の到来を迎えると、毎年のように流行し、話題になるのが、今回のテーマの「インフルエンザ」です。本格的な流行を目前に、インフルエンザについて少しお話をさせていただきます。

インフルエンザは16世紀のイタリアで名付けられました。昔から毎年冬になると流行し、春を迎えるころに終息する流行性の病気として把握されていたようですが、その原因がウイルスであると分かったのは、電子顕微鏡によりウイルスの存在を明らかにできるようになった1930年代のことでした。今では、インフルエンザは人間だけでなく、トリ、ウマ、ブタなどさまざまな動物に感染することなどが明らかになり、また人間に感染する事で問題になるのは、A型とB型であり、A型がB型に比べて世界的な流行の原因になる事が多いことなどが分かっています。

このインフルエンザの典型的な症状は、鼻水やのどの痛み、咳などの上気道症状に加えて、38℃を越える高熱、筋肉痛や関節痛、寒気などの全身症状があります。このような症状が出現してから3〜4日ほど寝込むと、5〜7日間くらいで治ってしまう短期決戦型の経過がインフルエンザの特徴です。しかしながら、高齢者や妊婦さん、気管支喘息や肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの患者さんは重症化するリスクがあり、肺炎や脳症などを合併することがあります。このような重症化のリスクのある方々には、インフルエンザの流行の前にインフルエンザワクチンの接種をおすすめしています。

インフルエンザの診断においては、迅速診断キットがありますが、インフルエンザの発症早期には反応が出ないことがあるので注意が必要な検査です。発症時間を把握して適切な時間に検査する事が重要です。治療については、基本は安静と十分な睡眠、高熱による脱水にならないように水分摂取を心掛ける事が重要です。発症48時間以内であれば、抗インフルエンザ薬がウイルスの増殖を抑え、1日程度ですが早く熱が下がり改善を早めてくれます。48時間以上経過した場合はお薬の効果が弱くなりますので、適切なタイミングでの医療機関の受診をおすすめしています。

どのような上気道症状に加えて、38℃を越える高熱、筋肉痛や関節痛、寒気などの全身症状があります。このような症状が出現してから3〜4日ほど寝込むと、5〜7日間くらいで治ってしまう短期決戦型の経過がインフルエンザの特徴です。しかしながら、高齢者や妊婦さん、気管支喘息や肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの患者さんは重症化するリスクがあり、肺炎や脳症などを合併することがあります。このような重症化のリスクのある方々には、インフルエンザの流行の前にインフルエンザワクチンの接種をおすすめしています。