



からだにいいばなし

結核のおはなし

結核と聞くと恐ろしい病気のイメージがあり、明治初期までは労咳（ろうがい）と呼ばれ不治の病といわれていました。現在は、きちんと治療すれば治る病気です。

この病気で亡くなった歴史上の人物も数知れません。ピアノ作曲家のショパン・正岡子規・高杉晋作・樋口一葉などがいました。

症状はだるさ、食欲不振、体重減少、微熱・咳が長い間続く、就寝中大量の汗をかく、痰・血痰、喀血、胸痛、呼吸困難があり、咳が3週間以上続くのは結核が疑われ要注意です。

結核は咳やくしゃみなどによる空気感染で人から人へ感染する伝染病です。全身性の疾患ですが、ほとんど肺に起こるので、皆さんには、肺結核という言葉をよく耳にするとします。

感染した人すべてが発症するわけではなく、人の体には免疫反応があり、白血球やリンパ球などによって結核菌をやっつけたり、閉じ込めたりして体を守り、結核が一発、発症しない方もいます。しかし、一部の結核菌が体のどこかに生き続けており、免疫力が低下したときに結核菌が暴れだして結核を発症することもあります。

気になる方は一度医師にご相談ください。

四十万町国保大正診療所

山本 洋・大川 剛史

健康のしおり

脳血管疾患予防 ～食事のポイント～

今回は脳血管疾患の危険因子である【高血圧】の予防のための食事のポイントをお知らせします。

食事ポイント 1 食塩を制限する

塩分を気にする時はまず醤油や味噌などの調味料を気にされると思います。しかし、食べ物にはその食材自体に塩分が含まれているものがあり、それを知らずに食べていると塩分の取りすぎになります。食材に含まれる塩分量を知り、減塩を心がけましょう。（日本高血圧学会では高血圧の予防と治療のために1日6g未満にするよう勧めています）



～主食になるものの塩分～

- ・食パン（6枚切り1枚） 0.8g
 - ・ゆでうどん（200g） 0.6g
 - ・ゆで中華麺（200g） 0.4g
- 麺類は汁に塩分が多く含まれています。
汁を残すようにしましょう。

～調味料の塩分～

- ・コンソメ（1個） 2.3g
- ・だしの素（小さじ1） 1.5g
- ・ソース（大さじ1） 1.6g
- ・しょうゆ（大さじ1） 2.7g
- ・辛味噌（大さじ1） 2.4g

～おかずになるものの塩分～

- ・アジの干物（小1枚40g） 1.2g
- ・塩鮭（1切80g） 1.5g
- ・ロースハム（1枚20g） 0.5g
- ・ウインナー（1本10g） 0.2g
- ・焼きちくわ（小1本30g） 0.6g
- ・さつま揚げ（1枚80g） 1.6g
- ・梅干（1個10g） 2.0g
- ・たくあん（5切30g） 2.1g
- ・のりの佃煮（大さじ1） 2.0g

食事ポイント 2 塩分を体外に排出する

塩分の摂取量を抑えると同時に、塩分を体外に排出することも大事です。その作用がある成分は「カリウム」と「食物繊維」です。「カリウム」は海藻類や果物、緑茶に多く、「食物繊維」は野菜、海藻類、豆類に多く含まれています。また食物繊維には、脳血管疾患を引き起こす危険因子である【コレステロール】を下げる作用もあります。積極的に食べるようにしましょう！

他にも、タバコを控える、お酒を飲まない日を作る、ストレスをためない、適度な運動を行うことも大切です。

ちょっとした生活習慣の改善が予防に役立ちます。今一度、自分の生活を見直し、できることから取り組んでいきましょう。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 22-3115