

健康について



平成24年9月20日、基里公民館にて「健康について」医療講演を行いました。

講師	内科医師	鮎川 竜祐	「リウマチについて」
	管理栄養士	堤 純子	「夏バテの解消法」

リウマチについて

関節リウマチとは？

ざっくり言うと、**あちこちの関節が腫れて痛くなる、原因不明で、慢性の炎症**を起こす病気です。まずやられるのは関節滑膜ですが、進行すれば軟骨や骨を侵し、**関節の破壊や変形**へと至ります。**200人に1人の割合**でみられ、**女性に多く**（男女比は1：3～5）、**30～50歳**くらいで発病することが多いです。朝の寝起きに**手の指がこわばり**が出ますが、我慢して動かしているうちに少しずつほぐれてきます。



関節リウマチは、一生付き合っていく病気です。

治療法の三本柱…「薬物療法」「運動療法」「手術」

※ 薬物療法では、従来の飲み薬に加えて、最近では、炎症を抑える効果が非常に高く、関節の破壊・変形を防ぐことが期待できる注射薬もあります。

関節以外の内臓に悪さをすることもあり、**放っておくと怖い病気**とも言えます。しかし、適切な治療によって病気の勢いを弱めることで、日常生活を支障なく過ごせるようになることを期待できます。まずは、早期診断・早期治療開始が重要です。

夏バテの解消法

「夏バテ」はなぜ起こるのでしょうか？

人間の体は、体温を一定に保とうと働きます。夏場のような**高温多湿**な状態におかれると、かなりの負担になります。暑さが続くと、体にたまった熱を外に出すことができなくなり、**熱がでて体がだるくなり、胃腸の動きが弱まり**、体の限界がきて**夏バテ**になります。

「夏バテ」に効く栄養素は？

1) ビタミンB1・B2とクエン酸

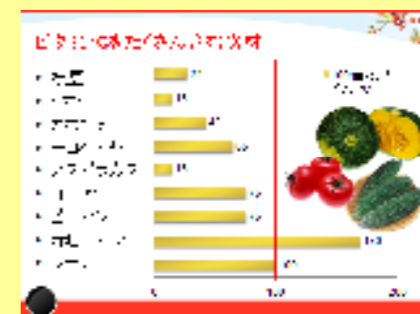
炭水化物はエネルギー源なので、夏バテに有効です。しかし、炭水化物を消化するのに**ビタミンB1・B2とクエン酸**が必要です。

2) ビタミンC

仕事や家事、残暑などストレスを感じます。**ビタミンC**は、ストレスへの耐性を高めてくれます。

3) 香辛料・香味料

食欲がない時、ピリッと辛い**香辛料**が食欲をだしてくれます。さらに、腸の運動も促され、栄養も吸収されやすくなります。しかし、**摂りすぎると胃の負担**になります。



教えて！栄養士さん。

質問) 「にがうり」と「ゴーヤ」では苦みが違うけど、栄養成分も違う？

答) どちらも栄養成分は同じです。苦味成分は『モルデシン』と言って血糖値を下げる・食欲増進効果があります。苦味が強いほど、成分が多いと言えます。

質問) 合成と天然の栄養素は成分が違う？レモンの絞り汁など市販の製品は？

答) 栄養成分は同じです。ただし、合成ビタミンEは天然と同じようには働きません。天然の食品にはバランスよく栄養素が入っているので、他の栄養素と相乗効果をもたらしてくれることもあります。ちなみに、市販のレモン汁は天然のものです。

次回予告

平成24年11月のテーマは、『骨折について』です。

詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

