

メスプ NEWS

今月のテーマ

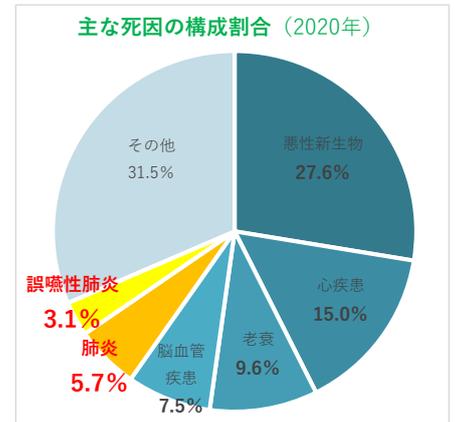
気を付けたい感染症「肺炎」

～肺の生活習慣病「COPD」にも注意！～

◆肺炎による死亡が増加

肺は体内の二酸化炭素と、体内に取り込んだ酸素を交換する重要な器官です。肺炎は、細菌やウイルスなどの病原体の感染によって肺に炎症を起こす病気で、かぜやインフルエンザなどがこじれて起こる場合や、高齢者などでは食べ物や飲み物が誤って気道に入ったり、胃の内容物が逆流したりして起こる場合（誤嚥性肺炎）もあります。

肺炎での死亡数は高齢化によって増加しており、2011年には、がん・心臓病に次いで、肺炎が日本人の死因第3位になりました。2017年より肺炎から誤嚥性肺炎を独立して集計するようになりました。2020年は肺炎が第5位で約8万人、誤嚥性肺炎は第6位で約4万人が亡くなっており、合計すると脳血管疾患を抜く死亡数になります。



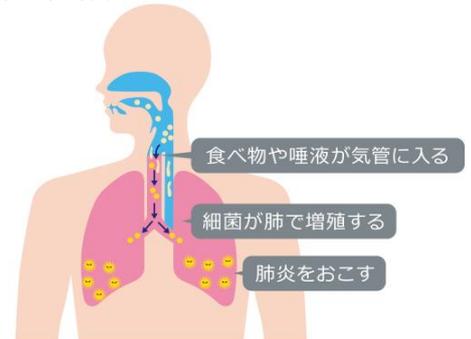
出典：令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概数)の概況
厚生労働省

◆肺炎にかかりやすい人とは？

肺に病原体が侵入しても、健康な人は体の免疫機能によって多くの場合は肺炎を起こさず済みます。しかし、風邪やインフルエンザなどにかかって気管が傷つけられてしまうと、病原体を体外に排出できず、肺炎にかかりやすくなってしまいます。持病（呼吸器疾患、心臓・肝臓・腎臓の病気、糖尿病、がん、関節リウマチなど）がある人や、75歳以上の高齢者は、免疫力が低下しているため肺炎を起こしやすく、重症化しやすいといわれています。また、喫煙者も肺炎にかかるリスクが高いといわれています。

肺炎で亡くなる人の95%は65歳以上の高齢者が占めています。高齢者の肺炎は嚥下機能の低下による誤嚥性肺炎が多くを占めています。誤嚥性肺炎の主な原因は「肺炎球菌」の感染です。肺炎球菌は、普段から口内や皮膚に棲みついている細菌の一種で、健康な若い人ではほとんど感染症にはなりません。国も高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンの定期接種を啓発しています。

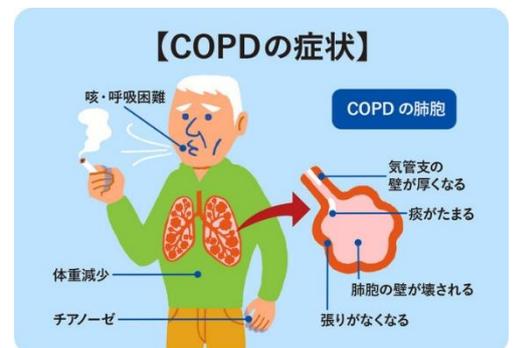
誤嚥性肺炎のメカニズム



◆肺の生活習慣病「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」

肺の生活習慣病とも言われている「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」は、これまで慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていた病気の総称です。たばこの煙などに含まれる有害物質を吸い込むことで、肺や気管支が障害を受ける病気で、気管支や肺胞に慢性的な炎症が起こります。気管支は炎症のため狭くなり、肺胞は破壊されて酸素を取り込みにくくなります。咳や痰などの症状があり、長い時間をかけて進行するのが特徴です。進行すると、ひどい息切れによって日常生活にも支障を来すようになり、最悪の場合は死に至るケースもあります。

呼吸器の病気は感染によるものが多いのですが、COPDは生活習慣と深い関わりのある病気です。別名「たばこ病」とも呼ばれ、最大の原因は喫煙ですが、粉じん、大気汚染や乳幼児期の呼吸器感染、遺伝なども原因としてあげられ、受動喫煙も発症の原因となります。日本では約530万人を超える患者数があると言われており、年々死亡者数が増えています。あまり知られていない病気であることから、適切な治療を受けているのは22万人ほどとなっています。





今月は

神奈川県

◆5月にかかりやすい疾病は…?

「五月晴れ」という言葉があるように快晴の日が多い5月は、過ごしやすい一方で、紫外線の量と強さはすでに真夏並みです。近所へのお買い物や室内で過ごしている間でも紫外線対策が欠かせない季節です。紫外線は肌のバリア機能の衰えの原因になり、シミ、くすみ、しわ、たるみ、肌荒れ、ニキビ、アトピー性皮膚炎の悪化などさまざまな肌トラブルを引き起こします。また皮膚がんの危険因子にもなっています。

◆紫外線による肌トラブルを予防・改善する食事法

紫外線による肌トラブルを予防・改善するには、バランスの良い食事を基本とし、抗酸化作用のある**ビタミンA**（レバー・うなぎ・緑黄色野菜など）、**ビタミンC**（野菜・果物・イモ類など）、**ビタミンE**（油脂・種実・魚・野菜類など）、**ファイトケミカル**（野菜・果物・種実など）を積極的に摂取することが大切です。

代謝に関わり、皮膚や粘膜の健康維持に役立つ**ビタミンB2**（レバー・チーズ・納豆・卵など）、**ビタミンB6**（にんにく・マグロ・カツオ・鮭・青魚・鶏ささみ・玄米など）も**タンパク質**（肉・魚・大豆製品・卵など）と併せて摂るようにしましょう。

鮭とカボチャのクリーム煮

【材料（2人分）】

かぼちゃ	100g
鮭	2切れ
（鮭にまぶす用）	
〔塩・こしょう〕	少々
〔小麦粉〕	適量
ブロッコリー	1/3株
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	大さじ1
コンソメ顆粒	大さじ1
小麦粉	大さじ2
バター	20g
水	200ml
無調整豆乳	200ml



【作り方】

- ①かぼちゃは1口大の大きさに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジで約1分加熱をする。
- ③鮭は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を入れて焼く。鮭に火が通ったら、いったん取り出す。
- ⑤バター、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑥水を少しずつ加えながら混ぜ、かぼちゃを入れてフタをして約10分煮る。
- ⑦かぼちゃに火が通ったら、豆乳、コンソメ、塩・こしょう【分量外】を加えて、少しとろみがつくまで加熱する。
- ⑧④と②を加え、ひと煮立ちさせて、器に盛り付ける。

かぼちゃ

・神奈川県は、「ミニかぼちゃ」の生産量が日本一です。また「かながわブランド」に登録されている通常サイズの「三浦こだわりかぼちゃ」は、完熟させてから収穫し、強い甘みが特徴です。
・かぼちゃは、**α-カロテン**と**β-カロテン**【体内でビタミンAに変換される】の両方のカロテンを併せ持ち、**ビタミンC**、**ビタミンE**、**キサントフィル**【ファイトケミカル】など抗酸化作用のある栄養素が豊富な緑黄色野菜です。カリウム、食物繊維も多く含まれています。



ポイント

「鮭」には強力な抗酸化作用のあるアスタキサンチン【ファイトケミカル】が含まれおり、美容やアンチエイジングにおススメの食品です。ビタミンA（かぼちゃ・ブロッコリー・鮭）、ビタミンC（ブロッコリー・かぼちゃ）、ビタミンE（オリーブオイル・かぼちゃ・ブロッコリー・豆乳・鮭）、キサントフィル（かぼちゃ）、スルフォラファン（ブロッコリー）、イソフラボン、大豆サポニン（豆乳）、硫化アリル、ケルセチン（たまねぎ）と組み合わせることで、より一層活性酸素を抑制し、紫外線による肌トラブルの予防や改善に効果があります。油脂（オリーブオイル）はビタミンAとビタミンEの吸収を助けます。肌の主成分のタンパク質（鮭・豆乳）の代謝にはビタミンB6（鮭）が、コラーゲンの合成にはビタミンC（ブロッコリー・かぼちゃ）が不可欠です。



一度は乗りたい！観光列車

～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね～

箱根登山鉄道 「箱根登山電車」

箱根湯本から強羅までの8.9kmを約40分かけて山間を走る日本で有数の本格的な山岳鉄道。1919年開業の歴史ある電車で、急勾配をのぼる姿は圧巻です。

箱根登山鉄道沿線のあじさいは、6月中旬頃から開花の時期を迎えます。このあじさいの咲く時期の箱根登山電車は「あじさい電車」の愛称で親しまれています。また、夜のあじさい号はライトアップされたあじさいを見ることができ、昼とは違った幻想的な景観を楽しむことができます。

山の中にかかる出山鉄橋は箱根登山鉄道の名所！
通過は瞬間なのでお見逃しなく。



出典：箱根登山鉄道

今月の迷曲 vol.48

(youtubeで見られます)
Someone to watch over me/G.Gershwin



(by 桜餅の葉っぱ)