

今月のテーマ

「炎症」ってなんだろう？

～慢性炎症は万病のもと！～

◆炎症とは？

怪我をするとその部分が赤くなったり、風邪をひくとのどが痛くなったりします。これは「炎症」という現象で、身体の細胞や組織が病的、傷害性の刺激を受ける事で起こる生体防御・修復反応です。簡単に言うと、体内で起きる火事のようなものです。炎症自体は異物から身体を守る免疫機能の一部で、正常な反応です。炎症によって引き起こされる反応は一時的なもので、通常しばらくすれば治まります。炎症には5つの兆候と4つの原因があります。



兆候

発赤
腫脹
発熱
疼痛
機能障害

原因

生物学的因子：病原体である細菌やウイルスなどによる感染
物理的因子：熱傷や凍傷、電気や紫外線、放射線などによる刺激
化学的因子：重金属や化学物質による中毒や刺激（薬や食事も含まれる）
生体内因子：アレルギー、自己免疫異常、代謝異常、ストレスなど

◆急性炎症と慢性炎症

炎症には「急性炎症」と「慢性炎症」とがあります。急性炎症は、正常な健康上の反応で、病原物質を排除して組織を元の状態に回復させる重要なシステムです。また、急性炎症にははっきりとした原因があります。一方、慢性炎症は「例外的な」炎症です。一過性に治まるはずの炎症反応が完全に治まり切らず、弱い状態でだらだらと長引き、炎症反応にブレーキをかける機能も十分に効かなくなってしまう状態です。慢性炎症は急性炎症のような自覚症状が少ないため、気付かないうちに症状が進むことも多いです。

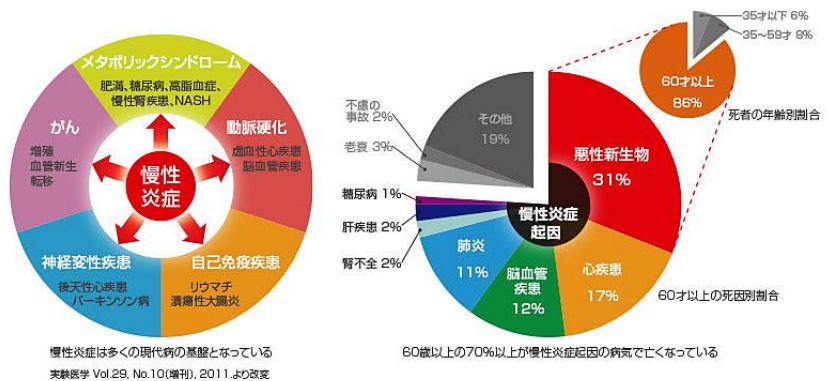
◆慢性炎症の脅威

最新の研究により、長期間体内でくすぶり続ける慢性炎症は、メタボリックシンドローム・がん・自己免疫疾患といった様々な疾患の発症に関与していることがわかってきました。慢性炎症は自覚症状がないまま進行し、疾患の重症化をきたすことから、「サイレントキラー」と呼ばれています。

そして現在、60歳以上の死因の70%以上が慢性炎症を起因とする病気といわれています。

さらに、認知機能や自立した生活を長く保っている長寿の高齢者は炎症の度合いが低く、慢性炎症は老化や健康寿命に深く関わっているのではないかとされています。

現代の医学では、慢性炎症そのものを治療する特効薬は存在しません。そのため、しっかりと予防をすることが重要です。炎症の慢性化を防ぐためには、「禁煙」「節酒」「食生活の見直し」「適度な運動」「適正体重の維持」という、5つの健康習慣を実践することが望ましいとされています。また、ストレスがかかったときに分泌される副腎皮質ホルモンは、免疫機能を抑制し、炎症の慢性化に結びつきやすいため、「避けられるストレスを避ける」ことも大切です。心身の健康を維持し、健やかな毎日を送るためにも、日々の健康習慣を改善しながらストレスフリーに過ごしていきましょう。



来月号からは、各臓器・器官で引き起こされる炎症性の疾患をご紹介します！





今月は

鹿児島県

◆4月にかかりやすい疾病は…？

春先になると、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目やのどのかゆみなどの症状で、多くの人を悩ませるのが「花粉症」です。花粉症の症状を引き起こすスギやヒノキの花粉は、春に飛散のピークを迎えます。花粉症は、本来はウイルスや細菌などの異物を排除するために働く免疫が、花粉にも過剰に反応することで起こります。春のイメージが強い花粉症ですが、夏や秋の植物で症状が出る例も多く、最近では「通年病」ともいわれつつあります。

◆花粉症を予防・改善する食事法

腸内環境を整えて免疫の働きを正常化することが大切です。バランスの良い食事を基本とし、発酵食品（ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ・ぬか漬け・味噌・酢など）、食物繊維（野菜・果物・豆・キノコ・海藻・穀類など）、オリゴ糖（ハチミツ・大豆製品・バナナ・たまねぎ・ニンニク・ごぼうなど）を積極的に摂りましょう。

抗炎症作用のあるオメガ3系不飽和脂肪酸（青魚・鮭・マグロ・アマニ油・エゴマ油・クルミなど）、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）も予防・改善に役立ちます。

さつまいもとりんごのフロマーシュ

【材料（2人分）】

さつまいも	100g
りんご	1/2
無糖ヨーグルト	120g
干しぶどう	15g
★ハチミツ	大さじ1
★レモン汁	大さじ1
クルミ	4粒
シナモン	少々



【作り方】

- ①ヨーグルトはクッキングペーパーをしいたザルに入れ、受け皿にのせて、3～4時間冷蔵庫で水切りをする。
- ②さつまいもは皮ごと約7～8mmの厚さの半月切りにし、水にさらす。
- ③りんごは皮ごと約5mmのいちよう切りにする。
- ④耐熱容器にさつまいも、りんご、干しぶどう、★を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをする。
- ⑤電子レンジで約5分加熱し、上下を混ぜてラップをし、そのままあら熱が取れるまで置く。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、①をかけて、砕いたクルミを散らし、シナモンを振る。

さつまいも

・鹿児島県から全国に広がった「さつまいも」は、生産量日本一を誇ります。数多くの品種があり、味、食感、果皮や果肉の色など品種によって様々な違いがあります。

・主成分はでんぷんで、ビタミン（B1・B6・C・E）、カリウム、食物繊維、クロロゲン酸【ファイトケミカル】が多く含まれています。通常熱に弱いビタミンCですが、さつまいものビタミンCはでんぷんで守られているので強い性質があります。

・ヤラピン【切ると出てくる白い液】は腸の蠕動運動を促進働きがあり、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果でより腸内環境が整います。



ポイント

乳酸菌（ヨーグルト）、食物繊維（クルミ・干しぶどう・さつまいも・りんご）、オリゴ糖（ハチミツ）で腸内環境が整います。ファイトケミカルは、免疫力を高め、生活習慣病・がんの予防に効果があるとして近年注目されている機能成分で第七の栄養素とされています。皮や種子に多く含まれており、皮をむかずに調理することでクロロゲン酸（さつまいも）、りんごポリフェノール（りんご）を効率よく摂取できます。「干しぶどう」にはアントシアニンやカテキンが、「クルミ」や「シナモン」には多量のファイトケミカルが含まれており、組み合わせるほど効果が高まります。オメガ3系不飽和脂肪酸（クルミ）を加えることでアレルギー症状の緩和が期待できます。

このようにそれぞれの栄養素の特性を活かすことで、より一層花粉症の予防や改善に役立ちます。



一度は乗りたい！観光列車

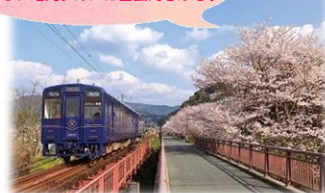
～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね♪～

肥薩おれんじ鉄道 「観光列車 おれんじ食堂」

熊本県八代市と鹿児島県薩摩川内市を結ぶ「肥薩おれんじ鉄道」。不知火海や東シナ海、自然豊かな田園風景を眺めながらゆったりと旅を楽しめます。春は沿線の桜の名所を訪れる絶好の機会です。

おれんじ食堂では、沿線のレストランやホテルと協力して作りあげるフルコースを、ホテルのロビーやカフェレストランをイメージした木材の色合い豊かな車内で楽しめます。1便はモーニング、2便はスペシャルランチ、3便はサンセットと、便により飲食の内容が変わります。

沿線の駅で開催されているマルシェで、おいしい地元グルメに出会えるかも♪



出典：肥薩おれんじ鉄道

今月の迷曲 vol.47

(youtubeで見られます)
Polka dots and moonbeams/V.Heusen



(by 桜餅の葉っぱ)